

















[illegible]

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
■エアロビクス					
	ローインパクト	45分/50分	★★	☆☆	エアロビクス初級～初中級のクラスです。足腰に衝撃の少ないローインパクトと中心としたクラス構成になります。
	ファットバーン（脂肪燃焼）	45分/60分	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますので、ハインパクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
	エアロサーキット	45分/60分	★★★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆	シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に繰り返し、脂肪燃焼と筋力アップを目的としたクラスです。
	レギュラー	60分	★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	エアロビクスに慣れた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。ローインパクト・ハインパクトの動きをお楽しみください。
	オリジナルエアロ	60分	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
	モムチャンフィットネス	45分	★★	☆☆	モムチャンは「モム＝筋肉・体」「チャン＝いいね・最高」を組み合わせた「最高の体」という意味の韓国語です。道具などは使わず、自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。シンプルな動作を回数多く行い、筋肉をしっかり刺激・意識することで、運動効果を出します。筋トレが苦手、一人だとなかなか続かない方などにおすすめです。
■ステップエクササイズ（定員35名）					
	STEP 1	45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 1&シェイプ	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。後半にコンディショニングを行います。
	STEP 2	60分	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆☆	様々なステップのバリエーションを楽しむクラスです。
	オリジナルSTEP	60分	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
■コンディショニング・調整系					
	ピラティス	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
	ボディメイク	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せやすく太りにくい身体を目指します。
■ヨガ・リラクゼーション系					
	ヨガ	50分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ヨーガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ（ポーズ）をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
	パワーヨガ	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。
	コンディショニングヨガ	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		呼吸法やポーズを行いながら、人が本来もっている身体能力発揮できる状態を作り「快習慣」が身体に定着し、心の安定も生まれる yoga です。リラックスして行える優しい yoga です。
■ダンス系					
	はじめてHIP HOP/HIP HOP	60分		☆☆☆☆	HIP HOPのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
	フリースタイルJAZZ	60分		☆☆☆☆	ジャズに必要なストレッチに筋トレ、アイソレーション等の基礎をしっかり説明しながら行っていきます。呼吸を沢山使い自分のペースで体と向かい合いながら動けるレッスンをして参ります。
	JAZZ DANCE	60分		☆☆☆☆	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです。
■ダンスフィットネス系					
	ZUMBA	45分/50分/60分		☆☆☆☆☆☆	ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
	RITMOS	60分		☆☆☆☆☆☆	様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎、楽しく身体を動かしましょう。
	ラテンダンス	45分	★★	☆☆☆	ラテンダンスの基本ステップやムーブメント、そしてラテンミュージックに合わせた振付を楽しむダンスエクササイズのクラス。
■格闘技系					
	キックボクシングEX	60分	★★★	☆☆	心肺機能向上の為のエクササイズに格闘技の動きを取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。
	FIT BOXING	45分/60分	★★★	☆☆	本格的なボクシング動作を、体幹の意識をしながらリズムカルにシャドーボクシングを行い脂肪燃焼していくクラスです。動作を細かく分解して進めますので初めての方でも安心してご参加頂けます。
	協栄ジムシェイプボクシング	50分	★★★	☆☆	協栄ジムオリジナルのレッスンです。多くの体力要素を含んだボクシングを男女問わず幅広い年齢層の方に楽しんで頂けるクラスです。
■ヴォーカリズム					
	ヴォーカリズム	50分	★～ご自身で強度設定が行えます。		声のアンチエイジングを目的としたボイストレーニングのクラス。発声練習により口腔ケアや骨盤底筋群を鍛える。誤嚥（ごえん）の予防、認知症予防など様々な効果が期待できる。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム府中東京での設定となっております。予めご了承下さい。