

ピックアップレッスンのご紹介

まだ参加したことのない方はこの機会に是非ご参加ください。

ラテンサルサ 月 19:30- ビリー・サントス
ラテンの動きとサルサを融合させたクラスです。

バレエ 月 20:45- ビリー・サントス
バレエ初心者の方でも安心してご参加いただけます。

JAZZ HIPHOPコンディショニング 水 13:30- HAYAMI
様々な振り付けで音楽に合わせて動く楽しさを充分に感じて頂けるダンスクラスです。ダンスクラスは初めてという方もご参加下さい。

Fit Fun 水 15:00- 小林春野
ローインパクトの動きにダンステイストを融合させた脂肪燃焼効果も高いクラスです。効率よく楽しみましょう！

コンディショニング&ストレッチ 水 16:10- 小林春野
自重を中心としたトレーニングとストレッチを行います。

momチャンフィットネス 水 19:00- 森村康代
韓国のカリスマトレーナーであるチョンダヨンが自己の体験に基づき考案し、体系化したダイエットエクササイズ。シンプルな動作で楽しく続けられる効率の良いダイエット方法です。

ヨガ 木 15:35- ka-na
本来のヨガが持つ健康法に加え、ポーズ面を強調してより積極的に筋力・筋持久力・バランス感覚UPを図ります。

ステップ&ボディメイキング 金 10:45- 久野礼子
ステップの基本動作で汗をかいた後、ダンベルやチューブ等を使用して身体をボディメイキングしていきます。シェイプアップしたい方に効果的です。

ビギナーエアロ45 金 19:30- 近藤義光
『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。

HIPHOP DANCE 日 15:15- 志村華文
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行い、ステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。

バー・アスティエ 日 16:30- 江副亮子
身体のバランス・筋力・柔軟性を向上させながら、人間が本来持つ可能性を蘇らせ、発展させていきます。座位で行います。運動後のクールダウンにもおすすめです。

ゴールドジム厚木神奈川

