



楽しく動いて、理想の自分へ!!

# スタジオレッスン紹介



目的や気分に合わせて、あなたにぴったりのレッスンを見つけよう!

## 1 GGX SHAPE



カテゴリー  
コンディショングレッション

発汗量  
★★★

こんな人にオススメ

- ・楽しくトレーニングしたい方
- ・楽しく身体を引き締めたい方

ゴールドジムトレーナーが担当する筋力トレーニングレッスンです。音楽に合わせて主にダンベルやバーベルなどを使用し、全身のトレーニングを行います。参加者全員で作り上げる一体感や達成感が大変好評で、トレーナーの個性あふれる人気レッスンです!

※SHORT GGX は 20 分の短縮バージョンレッスンです。

## 2 GGX コンディショニング



カテゴリー  
コンディショングレッション

発汗量  
★

こんな人にオススメ

- ・疲労を感じている方
- ・リフレッシュしたい方

ゴールドジムトレーナーが担当するストレッチレッスンです。レッスンではコンディショニングツールを活用して、筋膜リリースをしていきます。日々のストレッチ方法や、コンディショニングツールの使い方もご案内いたします。

## 3 エアロビクス



カテゴリー  
アクティブレッスン

発汗量  
★★★★

こんな人にオススメ

- ・楽しく汗をかきたい方
- ・楽しく身体を引き締めたい方

音楽のリズムに合わせて行う有酸素運動レッスンです。全身を動かす事でカロリー消費、脂肪燃焼効果に期待できます!

## 4 ステップ



カテゴリー  
アクティブレッスン

発汗量  
★★★★

こんな人にオススメ

- ・楽しく汗をかきたい方
- ・足腰を強化したい方

音楽に合わせてステップ台を使って登り降りをする有酸素運動レッスンです。脚を強化しながら運動量アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。

## 5 YOGA



カテゴリー  
コンディショングレッション

発汗量  
★★

こんな人にオススメ

- ・呼吸の質を上げたい方
- ・身体の柔軟性を上げたい方

さまざまなポーズを丁寧にこなしていきます。呼吸と動きを合わせることで、心地よく身体を動かせるレッスンです。

## 6 ピラティス



カテゴリー  
コンディショングレッション

発汗量  
★★

こんな人にオススメ

- ・身体の機能性・柔軟性を上げたい方
- ・体幹・インナーマッスルを鍛えたい方

身体の柔軟性向上や、機能性向上を目的とし、体幹部やインナーマッスルを刺激します。身体の使い方が上手くなるため、トレーニングのパフォーマンスアップにも繋がります!

## 7 シェイプアップマーシャル



カテゴリー  
アクティブレッスン

発汗量  
★★★★

こんな人にオススメ

- ・楽しく身体をシェイプアップしたい方

格闘技の動きをしながら、シェイプアップを目的とするレッスンです。レッスンでは格闘技の動きの基礎動作やミット打ちなどを行います! 全身のシェイプアップやストレス解消・体力向上など効果が期待できます!

## 8 ZUMBA®



カテゴリー  
ダンスレッスン

発汗量  
★★★★

こんな人にオススメ

- ・楽しく身体を動かしたい方
- ・全身を引き締めたい方

世界中の様々な音楽に合わせて全身を動かすダンスエクササイズレッスンです。楽しくしっかりと汗を流せます!

初めての方でも大歓迎!

お気軽にご参加ください!