

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。

モムチャンフィットネス 水 19:10～ 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。
シェイプアップ、くびれづくり、姿勢改善したい方におススメです。

ボディメンテナンス75 木 11:20～ 広瀬 美智子
体幹を十分に動かしていきながら柔軟性を高めていき安定した身体を
作っていくクラスです。

ステップコンディショニング50 金 14:30～ 松嶋 玲子
ステップ台を使用した脂肪燃焼効果の高い有酸素運動クラスです。
足腰に無理な負担をかけることなく行なえ、様々なフットパターンを
楽しめます。

エアロコンディショニング50 金 15:30～ 松嶋 玲子
脂肪燃焼効果の高いエアロビクスクラスです。
様々な動作を行い楽しみながら参加できます。

エアロコンディショニング 金 19:30～ 近藤 義光
ダイナミックに身体を使うエアロビクスクラスです。
脂肪燃焼、心肺機能向上に効果的です。
しっかりと汗をかきたい方におススメです。

body ART 金 20:45～ 近藤 義光
ドイツ生まれのヨガとピラティスが融合したエクササイズ。
有酸素的動作も入るため身体を引き締めることが効果的に出来ます。
足もお腹も背中も身体全部を鍛えます。
インナーマッスルもアウターマッスルもどちらも鍛えます。

ゴールドジム厚木神奈川



Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.