



YOSHIKAWA SAITAMA

【強度】☆:低 ☆☆:中 ☆☆☆:高
【難易度】A:初級 B:中級 C:上級

レッスン名	時間	レッスン内容	強度	難易度
-------	----	--------	----	-----

エアロ系

はじめてエアロ	30	初めてエアロビクスに挑戦する方にお勧めのクラスです。	☆	A
スマイルエアロ	45	はじめてエアロに慣れ、いろいろな動きを楽しむクラスです。	☆	A~B
かんたんエアロ	60	スマイルエアロよりワンランク上を目指す方にお勧めのクラスです。	☆☆	B
エアロマジック	60	多彩な動きを楽しむ中級者向けクラスです。	☆☆	B
オリジナルエアロ	45	インストラクター独自の振り付けを楽しむオリジナリティあふれたクラスです。	☆	B
ボディアタック LES MILLS	30/45/60	シンプルな動作で心肺機能を高めるトータルバランスのとれたエクササイズです。	☆☆ ☆	A~B
ラテン/ラテンエアロ	45/60	ラテンの曲に合わせて骨盤を動かし、シェイプアップを目指すクラスです。	☆☆	B
はじめてステップ	30	ステップ台を使用した昇降運動をおこなう初級向けクラスです。	☆	A
スマイルステップ	45	はじめてステップに慣れた方にお勧めの初中級向けクラスです。	☆☆	B

ダンス系

DANCEストレッチ& はじめてHIPHOP入門	50	ダンスに必要なストレッチと基礎のステップも1歩目から練習できます。リズム感や体力に自信がなくても大丈夫です。※ストレッチのみでもOK	☆	A
HIPHOP	40	HIP HOPの様々な振り付けを音楽に合わせて楽しむダンスクラスです。	☆	A~B
FREE STYLE ダンス	60	HIP HOPをベースに初級から中級まで個人に合わせたレベルで楽しむダンスクラスです。初心者大歓迎です。	☆	A~B
ズンバ	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させた新感覚のフィットネスプログラムです。	☆	A
ベリーダンス	45	中東、アラブ諸島で発展したダンス。シェイプアップに最適です。	☆	A~B

レッスン名	時間	レッスン内容	強度	難易度
-------	----	--------	----	-----

コンディショニング系

リラックスヨガ	60	深い呼吸を意識し、繰り返しながら血液の循環と心を整えて行きます。	☆	A
アクティブヨガ	60	体幹を鍛えながら脂肪を効率よく燃焼しボディバランスを整えて行きます。	☆	A
陰陽ヨガ	60	筋力を高める陽ヨガの後、ゆるやかなポーズを時間をかけて行う陰ヨガ。2つのヨガを行うことで陰陽エネルギーの調和を目指します。	☆	A
癒しのヨガ	60	ヨガが初めての方でも安心、ゆっくりとヨガの基本をマスターしていくクラスです。	☆	A
アロマヨガ	60	精油を拡散させたスタジオの中で呼吸法や適度なポーズ、瞑想を行うクラスです。	☆	A
ヨガニドラー	60	リラクゼーションを深める為に効果的なポーズを行った後にガイド瞑想によって心身をリラックスさせていくクラスです。	☆	A
健美操	60	ツボへの刺激や呼吸法により自然治癒力を高め、心地よい音楽に合わせて体を動かすクラスです。	☆	A
太極拳	60	ゆったりとした動きに呼吸を合わせ内臓の活性化と足腰を鍛えます。	☆	A
ポールストレッチ	30	円柱型のポールを利用し、身体のバランスを整え、肩こり、腰痛改善を目指すクラスです。	☆	A
おはようストレッチ	15	全身の筋肉をまんべんなく伸ばし、身体をスムーズに動かせるようにするクラスです。	☆	A
KaQiLa~カキラ~	60	関節にアプローチすることで身体の機能を改善し、姿勢改善、代謝UPなどを目指していくクラスです。	☆	A
フラエクササイズ nani Aloha	60	短いストーリーを1レッスン中で覚えて踊る毎回完結型でフラの踊りを覚えていくことで運動効果と一緒に得ることができるクラスです。	☆	A
ピラティス	60	コアトレーニングを中心としたクラスです。激しい動きが苦手な方にもおすすめです。	☆	A
ボディバランス LES MILLS	30/45/60	ヨガ・ピラティス・太極拳などの動きをベースに身体を伸ばし、力強さ、集中や落ち着きを感じられるプログラムです。	☆☆ ☆	A~B

格闘技系

ボディコンバット LES MILLS	30/45/60	パワフルな音楽に合わせて様々な格闘技の振り付けを楽しむクラスです。	☆☆ ☆	A~B
-----------------------	----------	-----------------------------------	---------	-----

筋力トレーニング系

ボディパンプ LES MILLS	30/45/60	軽めのバーベルを使用し、音楽に合わせてながら反復運動を行うことにより、筋持久力をつけシェイプアップを目指すクラスです。	☆☆ ☆	A~B
CXWORX LES MILLS	30	チューブやプレートを使用したエクササイズです。お腹やお尻を引き締め、体幹を強化することでケガの予防にも役立ちます。	☆☆ ☆	A

GOLD'S GYM

☎048-984-5930

ゴールドジム



www.goldsgym.jp

埼玉県吉川市保1-13-3
ライフ吉川駅前店2F