

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。<http://www.goldsgym.jp>  
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。





## 仙台エリア スタジオプログラム紹介

クラス名	時間	強度	難度	内容
アクティブ				基礎体力の向上、脂肪燃焼をしたい方にオススメ
スタートエアロ	30-45	☆	☆	エアロビクスを初めて行う方のためのクラスです。
ビギナーエアロ	45	☆☆	☆☆	『歩く』動作＝ローインパクトを中心としたクラスです。エアロビクスが初めての方にも安心してご参加頂けます。。
ファットバーン	45-60	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインとしたクラスです。ローインパクトで構成されています。
ハイ＆ロー	60	☆☆☆	☆☆☆	ローインパクトとハインパクトの様々な動きを行い、しっかりと身体を動かすクラスです。
レギュラーエアロ	45-60	☆☆☆☆	☆☆☆☆	ビギナー系のエアロビクスに慣れてきた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。
オリジナルエアロ	45-60	インストラクターにより強度が異なります		各インストラクターが個性を生かしたプログラムを行います。
スタートステップ	20-30	☆	☆	ステップエクササイズを始めて行う方のためのクラスです。
ビギナーステップ	60	☆～☆☆	☆～☆☆	ステップ台を使用し、基礎的な昇降運動や様々なフットパターンを習得していくステップ系クラスです。
レギュラーステップ	60	☆☆☆☆	☆☆☆	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。
ZUMBA	45-60	☆☆☆	☆☆	ラテンを中心に様々な国の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。言葉の説明無しで、見よう見まねで動けて楽しむことができるプログラムです。
ZUMBA GOLD	50	☆☆	☆	コミュニティー指向の、足腰に負担の少ないローインパクトで構成されたダンスプログラムです。
ZUMBA TONING	45	☆☆～☆☆☆	☆☆	ラテン系であるメレンゲ、サルサ、レゲトン等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クラスに合わせ負荷をかけて行う筋コンディショニングレッスンです。
SALSATION®	45-60	☆☆	☆☆	色々なジャンルの音楽、リズム、ステップがMIXされた新感覚ダンスフィットネスプログラムです。音楽を楽しみながら踊る事ができるレッスンです。
ファイティングシェイプ	60	☆☆☆	☆☆☆	格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラムです。体力向上、ストレス解消にも効果的です。
ボクサシェイプ	45	☆☆～☆☆☆	☆☆	キックやパンチなどの動作を取り入れた脂肪燃焼・ストレス発散エクササイズです。
空手	60	☆☆	☆	基本から応用まで型を中心に行います。組手も実施します。初心者向けの内容です。
ダンス				基本ステップを学ぶ事で美しい姿勢が身につき、シェイプアップにも効果的
ベリーダンス	40-50	☆☆☆	☆☆	中東・アラビア諸国で発展したダンス！楽しくお腹周りやヒップのシェイプアップも期待できます。
ラテンミックス	45-60	☆☆☆	☆☆	サルサやサンバ等のラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスです。
HIPHOP	45-60	☆☆	☆☆☆☆	流行のHIPHOPに合わせて踊って行きましょう。初心者から楽しめるストリートダンス、リズム取り、ストレッチから指導して行きます。
DANCE POP	45	ご自身で調節できます		HIPHOPやPOP musicなどに合わせて踊るクラスです。アーティストの振り付けのコピーも織り交ぜながら行います。体の動かし方やリズムの取り方など基本的な動作から行います。
ラウナフラ	60	☆～☆☆☆	☆～☆☆☆	ラウナとはハワイ語で「出会い」を意味します。初めてフラと出会う方や手軽にフラを楽しみ身も心も癒されたい方にはお勧めのクラスです。
オルオルフラ	60	☆～☆☆☆	☆～☆☆☆	ハワイアンフラミュージックに合わせて楽しく踊ります。年齢・性別を問わず今までアプローチしにくかった部位のカラダの変化が体験できます。
社交ダンス	60	☆～☆☆	☆～☆☆	足の指・足首・膝の自然な動きで体全体と脳を活性化させていきます。インストラクターとのコミュニケーションも楽しく気分をリラックスしたい方にはお勧めのクラスです。
コンディショニング・調整系				身体のバランス調整、姿勢の改善やスタイルの維持をしたい方へオススメ
Group Power	30-60	☆☆☆	☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください！
STRONG NATION	55-60	☆☆☆☆	☆☆	自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。
ファットバーンエクストリーム	45	☆☆☆☆	☆☆	その名の通りファットバーン（脂肪燃焼！）に効果絶大の大変ワザフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。
健美操	45	ご自身で調節できます		調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。
ピラティス	30-60	ご自身で調節できます		幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
バレトン	60	☆	☆	筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。
機能改善	60	☆	☆	コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。
ボディシェイプ	45	☆	☆	バレエとピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。
コアシェイプ	45	☆～☆☆☆	☆☆	スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、【コア】のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。
コアコンディショニング	60	ご自身で調節できます		ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。
コアバランス	60	ご自身で調節できます		体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使っのリラクゼーションストレッチのクラスです。
骨盤体操	45-60	ご自身で調節できます		体の歪みを少しずつ改善し、テレビや本などでお馴染みの体操や、直接、骨を動かしていき、体に思いがけない効果を出していくクラスです。
GGX	15-30	☆☆	☆☆	簡単な筋トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単なのでどなたでも参加可能です。
筋コン&ストレッチ	45	ご自身で調節できます		バーベルやチューブ、自体重を使って筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。引き締まった美しい身体作りを目指している方にもお勧めです。初めての方でもご参加頂けます。
太極拳	60	☆～☆☆	☆～☆☆	緩やかに流れるようにゆったりとした動きを行う事により、体内バランスを理想的な状態に保つ事ができるクラスです。
ストレッチボール	15-30	☆	☆	全身を調整しながら身体を伸ばして行きます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながら一緒に身体を伸ばして行きましょう。
ストレッチ&筋膜リリース	30	☆	☆	器具を使わずに筋肉のよじれやねじれを整えるクラスです。
ボディポテンシャル	60	ご自身で調節できます		骨格を意識しながら体をゆっくり動かします。動きの改善が痛みの解消・緩和・予防に繋がります。
バランスコーディネーション	60	☆	☆	低負荷の筋力トレーニングとストレッチを行い、姿勢や身体機能を改善するクラスです。
ヨガ・リラクゼーション				深いリラクセスをして身体を本来の状態へ整えることを目的としたプログラム
Group Centergy	45	ご自身で調節できます		ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。
ヨガ	60	ご自身で調節できます		呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消する健康法、年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。
リラックスヨガ	60	ご自身で調節できます		呼吸をゆっくり行なう事で、心と体のバランスを穏やかにし、アロマの香りを取り入れ自律神経のバランスを整えるクラスです。 初めての方でも、体の硬い方でも安心してご参加頂けます。
フローヨガ	50	ご自身で調節できます		連続した動作を行い、心肺機能向上に効果的なクラスです。
ダイエットヨガ	60	ご自身で調節できます		柔軟性や呼吸・筋肉にも意識を向け鍛えながら代謝を上げていくクラスです。
パワーヨガ	60	ご自身で調節できます		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。