

GOLD'S GYM® 熱田店スタジオプログラムののご案内

クラス名		強 度	難 度	見込まれる効果	クラス内 容
●エアロビクス					
初	ビギナーエアロ45	★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、無理なく続けられる 45分のクラスです。
	サーキットエアロ	★～★★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	自体重でのトレーニングと簡単なエアロビクスを交互に行います。
△	初中級エアロ	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	基本ステップの習得と、それらを組み合わせたコンビネーションで徐々にステップの種類や複雑な動きにも挑戦できるクラスです。
△	エアロシェイプ	★～★★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	エアロ×筋トレで、シェイプアップを目的としたクラスです。
	中級エアロ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	跳む・跳ねるなどを多く取り入れた、やや難易度が高めのクラスです。
	エンジョイエアロ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々な動きを組み合わせ、よりステップや動きのバリエーションを楽しむクラスです。
△	RITMOS	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々なジャンルのお音楽を組み合わせたダンスフィットネスです。3ヶ月ごとに曲が変わり、1、4、7、10月に新曲が始まります。
△	SALSA TION	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	世界の音楽に合わせて、楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。
△	ZUMBA	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ラテン中心のダンス音楽に合わせて体を動かします。難しい振付を覚える必要は無く、どなたでもお楽しみいただけます。
●ステップ					
初	ステップ&シェイプ	★★～★★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を使い、基本の足運びで昇降運動を繰り返します。
△	ステップ45	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を用いた様々な動きを楽しんで頂けるクラスです。
△	ベーシックステップ	★★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。
	エンジョイステップ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	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。
●コンディショニング/調整					
△	ダイナミックシェイプ&ストレッチ	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、柔軟性向上	自体重やプレート、バーベルを用いたグループエクササイズや、ストレッチを行います。
△	ピラティス	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(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。
△	ANIMAL FLOW	★★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、体幹強化	動物の動きをベースにした自重トレーニングです。体幹や柔軟性、バランス能力などを向上させることを目的としています。
△	バレレシ	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエ、フィットネス、ヨガの動きを融合させたエクササイズです。
△	フアンクショナルサーキット	★★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	短時間で効率的に全身を鍛えない方、筋力だけでなく体幹の安定性や代謝能力を向上させたい方、筋バランスを改善したい方におすすめです。
△	ボールドブラ	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエやダンスの動きを取り入れた、全身のストレッチや筋力アップ、姿勢改善などを目的としたエクササイズです。
△	GroupPower	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	バーベルを用いたグループエクササイズです。ゴールドジムのトレーナーが担当いたします。
△	GGX	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。ボールを使ったストレッチなど、レッスンによって様々な内容を行います。
●ヨガ・リラクゼーション系					
△	機能改善ワーク&ヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、柔軟性向上	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。
△	シェイプアップパワーヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の歪みを整え、メリハリのある体づくりを目指します。
△	フローヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、柔軟性向上	呼吸に合わせて連続的にポーズをとり、流れるように動きます。
△	ナチュラルヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	体の使い方や動きに意識を向け、本来の体の動きを引き出します。
初	やさしいヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	難しいポーズが無く、はじめての方も参加しやすいヨガです。
△	フィットネスパワーヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の筋肉を使い、呼吸と動きを連動させながら行います。筋トレの要素を取り入れたヨガです。
△	筋膜リリースヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、血流改善	血流を改善し、体全体の循環を良くしていきます。
△	リフレッシュヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	姿勢改善と、心身のストレスを解消しながら行います。
●格闘系					
△	ボクシングエクササイズ	★★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	パンチやキックを組み合わせながら音楽に合わせて全身を動かします。
△	Strong Nation	★★～★★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	格闘技×筋トレ×有酸素を組み合わせて行う、高強度インターバルトレーニングです。
△	キックボクシングfight	★～★★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	ボクシングの構え、パンチの打ち方を基本から行ないます。グローブをはめてのミット打ちも行ないます。
●ダンスエクササイズ					
	HIPHOP		☆☆～☆☆☆	ダンススキル向上	HIPHOPの動き、リズムの取り方を楽しみながら、体幹を鍛えます。
●有料スクール					
	IDACキッズダンススクール				年少～小学生が対象のダンススクールです。無料体験会も実施しております。(月会費 6,160円～、6,930円 税込)

⇒ 初…初めての方でもご参加いただけます。 All…どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム熱田店で設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。