

名称	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス系				
はじめてエアロ	30分	★		エアロビクスが全く初めての方向きのクラスです。 ひざ・腰に負担の少ない、優しい動きを中心に行います。
シンプルエアロ	50分	★～ ★★	★	シンプルなエアロビクス動作を中心に行うクラスです。 エアロビクスの基礎を習得します。初心者・体力に自信のない方におススメです。
シェイプエアロ	50分	★★		エアロビクスの基本動作に慣れた方向けのクラスです。 脂肪燃焼したい方、様々なステップバリエーションを習得したい方におススメです。
コンビネーションエアロ	60分	★★★★～ ★★★★★		エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。 インストラクターのオリジナリティ溢れるエアロビクスの多彩な動きをお楽しみいただけます。
シンプルステップ	45分	★～ ★★	★	ステップ台を使用したシンプルな昇降運動を中心に行うクラスです。 ステップの基本を習得します。初心者・体力に自信のない方におススメです。
シェイプステップ	50分	★★		ステップの基本動作に慣れた方向けのクラスです。 脂肪燃焼したい方、様々なステップバリエーションを習得したい方におススメです。
健康増進&リラクゼーション系				
ツールエクササイズ	30分	★		ストレッチポール、フレックスクッション、バランディスクなどを使いコンディショニングを行うクラスです。尚、このクラスは定員20名となっております。
からだコンディショニング	20分	★		簡単なエクササイズを行い体の調子を整えていくクラスです！
腰痛体操	30分	★		腰痛になりにくい体を作り上げる為のクラスです。
ペルビックスストレッチ (骨盤エクササイズ)	50分	★		骨盤を支えている筋肉を動かすことによって骨盤の歪みを調整し、正しい位置にリセットしていくクラスです。
リラックスヨガ	50分	★		リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸しながらポーズを行うことにより骨盤の歪みや血行を改善します。
ベーシックヨガ	50分	★～ ★★	★	ヨガの基本ポーズ・呼吸を覚えていくクラスです。 体内の気を意識して集中力を養います。疲労回復にも効果があります。
ピラティス	50分	★～★★		体を内側から感じ鍛え、整えていくクラスです。 ボディラインを整え、痩せやすい体を作ることができます。
太極拳 入門	60分	★		太極拳24式を通して強くしなやかな体をつくります。健康維持を目的とした入門クラスなので初心者の方にもおすすめです。
シェイプアップ系				
GOLD'Sシェイプ	30分	★		筋力アップや身体機能向上を目的としたプログラムです。どなたでもご参加いただけます。
Beat Run (ビートラン)	45分	★～★★★★		主に「体幹・お尻・脚」を使った有酸素トレーニングのクラスです。音楽に合わせて動きます。 下半身の筋力アップやシェイプアップを目指す方におすすめです。
GROUP POWER (グループパワー)	45分 60分	★～		バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋力トレーニングを行うクラスです。安全かつ効果的なエクササイズで、体を引き締めたい方、筋力UPしたい方におすすめです。
GROUP CORE (グループコア)	30分	★～		ウエイト・タオル・ステップ台と自体重を使ってコアトレーニングを行うクラスです。 運動パフォーマンス向上、腰痛予防、締まった腹筋を作り上げたい方におすすめです。
バレトン	50分	★		「フィットネス」・「バレエ」・「ヨガ」の3つのそれぞれの要素を組み合わせた全身運動です。 全身の筋力バランスや柔軟性、心肺機能を高めていきます。
格闘技系				
GROUP Fight (グループファイト)	45分 60分	★～		ボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とコンディショニングをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルに楽しく動く効果的なワークアウトクラスです。

 初心者マークがついているものは、初めての方、体力に自信がない方にもご参加いただける内容となっています。
★が増えるほど、強度・難度が上がります。

名称	時間	強度	難易度	内容
ダンス系				
Hula	50分	★		年齢問わず人気のあるフラダンス。 はじめての方でも本場のフラダンスを気軽に体験できます。
ZUMBA(ズンバ)	50分	★★★		世界中のダンス音楽を取り入れたダイナミックでパーティーのようなフィットネスエクササイズです。
SALSATION (サルセーション)	60分	★★★		音楽を感じて歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。 年齢問わず、ダンス経験がない方も楽しく体を動かせます。
ラテンムーブメント	50分	★		様々なプログラムに使われているラテンステップの基礎を重点的に学ぶクラスです。 年齢層問わず、ラテンダンスの基礎を学びたい方におすすめです。
ポルドブラ	45分 50分	★		バレエとダンスを基にしたエクササイズで、優雅な動きの中でストレッチ効果や筋力アップ、姿勢改善などを行っていきます。
その他				
卓球タイム	60分	★		自由に卓球を楽しんで頂く時間です。 詳細は館内掲示の別紙をご覧ください。
水中運動(アクア)系				
水中筋トレウォーキング	30分	★		水中で様々な歩き方を行い、全身の筋肉を鍛えます。 トレーニングが苦手な方も気軽に筋力トレーニングを行うことができます。
水中レクリエーション	30分	★		ウォーキングからツールを使ったトレーニングまで様々な水中運動を楽しめます。 運動不足やストレスの解消におすすめです。
水中GOLD'Sシェイプ	30分	★～★★		水の抵抗を利用して筋力トレーニングを行います。 体を引き締めたい方、筋力をアップさせたい方におすすめです。
アクアビクス	30分 45分	★★		水の特性を活かしながら水中エアロビクスを行います。 音楽に合わせて身体を動かし、心肺機能の向上を目指します。
アクアサーキット	45分	★～★★		有酸素運動と様々なツールを使用した筋力トレーニングを組み合わせで動きます。 効率良く脂肪を燃焼させたい方におすすめです。
泳法レッスン				
はじめてプール	30分	★		はじめてプールに入る方や泳げるようになりたい初心者の方におすすめです。 水慣れからゆっくり行いますので、水が苦手な方も安心してご参加いただけます。
はじめて平泳ぎ	20分	★		平泳ぎを習得したい方におすすめです。 平泳ぎの基礎をゆっくり練習していきます。安心してご参加ください。
初級クロール・平泳ぎ 背泳ぎ・バタフライ	30分	★	★★	各泳法を基礎から習得して行きます。25m完泳を目指します。
初級4泳法	30分	★	★★	各泳法を基礎から習得して行きます。 月によって泳法が変わります。
泳法ワンポイント	30分	★～		泳ぎのフォームチェックとポイント練習をしていきます。 25m泳げなくてもご参加いただけます。ワンポイントチェックで泳力を向上させましょう！
マンスリー泳法	30分	★～★★★★		月ごとに内容が変わります。詳細は館内の掲示をご覧ください。
ウィークリーレッスン	30分	★～★★★★		担当者が週替わりでレッスンを実施します。詳細は館内の掲示をご覧ください。 いろいろな担当者のレッスンを楽しみましょう！
泳ぎこみ20・30	20分 30分	★★～ ★★★★		50m泳げる方におすすめです。 体力をつけてより長い距離を泳ぐことにチャレンジしましょう。
フィンスイム	30分	★★～ ★★★★		フィン(足ひれ)を足に付けて泳ぎを楽しめます。
テーマレッスン	30分	★～		担当者がその日のテーマを決めてレッスンを実施します。