

【スタジオプログラムのご案内】

2021. 5～

	名称	時間	強度	難度	内容	対象者
エアロビクス	ビギナーウォーク	45分	☆	☆	初心者レベルで、膝、腰に負担の少ないローインパクトのみで構成したシンプルクラス	初心者、衝撃の少ない動きで楽しみたい方
	シンプルジョグ	60分	☆☆	☆☆	ジョギングの初級クラス。ハイインパクトに初めて参加される方のためのシンプルな内容で基礎体力を高めるクラス	初心者、軽く走りたい方
	シンプルエアロ	60分	☆	☆	エアロビクスの基本を習得しながら、シンプルなローインパクトを楽しんで頂くクラス。	初級者～
	ファットバーン	60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼効果の高いローインパクト後、シェイプアップトレーニングを行うクラス	初級者～中級者
	ローインパクト	60分	☆☆	☆☆☆	エアロビクスに少しずつ慣れてきた方の為にウォーキングバリエーションを楽しんで頂くクラス。	衝撃の少ない動きで楽しみたい方
	ビギナーステップ	30分	☆☆	☆	ステップ台を使った昇降運動で基本動作を組み合わせたシンプルな内容で持久力を向上させるクラス。	初心者～初級者
	カーディオステップ	45分	☆☆	☆☆	ステップに慣れてきた方。ステップバリエーションも増え心肺機能向上、脂肪燃焼効果をはかります。	初級者～中級者
	ステップコンディショニング	45分 60分	☆☆	☆	シンプルなステップエクササイズと筋力トレーニングをMXしたクラス。	初級者～中級者
	レギュラーステップ	60分	☆☆☆	☆☆☆	様々なコンビネーションを楽しみながら総合的に体力アップしていきます。	中級者～
	カーディオキックボクシング	60分	☆☆☆	☆☆	キックボクシングの基本動作からコンビネーションまで行ない、脂肪燃焼に効果的でエキサイティングなクラス。	初・中級者 シェイプアップ目的とするボクシングをお好みの方
ラテンエアロ	60分	☆☆	☆☆	ラテンミュージックにのって、ローインパクトの動きとラテンのステップをMXしたエアロビクスクラス。	初・中級者 ラテンダンスに興味のある方	
ダンス	リトモス	60分	☆☆	☆☆	リトモスとはラテン語で「リズム」。ラテン、HIPHOP、ディスコダンスなど様々なジャンルのダンスを一度に楽しめるクラスです。	ダンス系クラスの好きな方
	フラ60	60分	☆	☆	ハワイアン音楽に合わせ基本的なステップを踏みハンドモーション(手の動き)で歌の意味を表現しながらハワイ伝統舞踊を踊ります。	フラダンスに興味のある方
	バレエエクササイズ	60分	☆	☆	ストレッチ、バーソル、筋力、バレエの基礎的なステップを行うクラス。	バレエに興味のある方
	HIPHOP JAZZ45	45分	☆☆	☆	ジャズダンスとヒップホップをミックスしたクラス。簡単な振り付けを曲に合わせて踊ります。	初級者～中級者
コンディショニング	ピラティス	60分	☆	☆	アライメントのくずれを矯正。呼吸法を用いながらの動きでインナーマッスルを強化	調整のとれた効率的・機能的な身体づくり。腰痛・肩こり改善
	骨盤調整	60分	☆	☆	骨盤からアプローチし身体を地め整えます。パフォーマンスの良い身体を築くためのメンテナンスクラス。	バランスのとれたボディーを目指す方
	ビギナーサーキット	45分	☆☆	☆	シンプルなサーキットトレーニングによって全身を動かし体力アップにつなげるクラス	体幹を強化、体力アップを目的とする方
	サーキット	45分	☆☆	☆	有酸素とトレーニングをサーキット形式で行うクラス。	脂肪燃焼・体力アップを目的とする方
	コアコンディショニング	30分	☆	☆	アライメントのくずれを矯正しつつ、バランストレーニングや、呼吸エクササイズでコアのメンテナンスをしていきます。	初級者
	ボディコンディショニング	30分	☆	☆	ストレッチ、セルフマッサージなどで体の不調改善と予防を目的としたクラス。	全ての方
	マッスルトレーニング	60分	☆☆	☆	チューブやウェイトを使用しバランス良く筋肉を強化していくクラス。	身体を引き締めたい方
	ボディメイク	30分	☆☆	☆	美しく機能的な体づくり、効率の良いトレーニングをする為の基礎を身につけるクラス。	全ての方
ゴールドシェイプ	45分	☆	☆	どなたにでもできるシェイプアップ効果の高い「部分集中トレーニング」を行います。	身体を引き締めたい方	
リラクゼーション	ヨガ	60分	☆	☆	やさしいヨガのポーズとストレッチのクラス。	全ての方
	パワーヨガ	60分	☆☆	☆☆	コアトレーニングの要素を取り入れたヨガ	全ての方
	気功Taichi	45分	☆	☆	心身共にリラックスする事を基礎として、体内の気の流れ(エネルギー)を改善し、免疫力を向上	全ての方
	太極拳	60分	☆	☆	緩やかな流れる動作と自然な呼吸で新陳代謝や内臓機能を高めるクラス	全ての方
	アクティブヨガ	60分	☆☆	☆	ヨガのポーズを行いながら筋力・柔軟性を高めていくコンディショニングクラス	全ての方

【ジムプログラムのご案内】

《オリエンテーション》

新規ご入会の方に参加していただく、施設のご案内・マナー説明会です。約15分

《ベーシックプログラム説明会》

◎全4回 予約制(TEL予約も受付けております。) 約1時間

・トレーナーが基本的なトレーニングの説明、正しいフォーム説明等を致します。  
カウンセリング→目標設定→マシン説明→体組成測定→栄養・サプリメント相談→体力測定→4回終了後ビギナープログラム作成

《ビギナープログラム作成》

◎予約制(TEL予約も受付けております。) 約1時間

・ベーシックトレーニングを終了された方にビギナープログラムを作成致します。

《アドバンスプログラム作成》

◎1st～3st 予約制(TEL予約も受付けております。) 約1時間

・ビギナープログラムを終了された方にアドバンスプログラムを作成致します。

《オリジナルトレーニング作成》

◎予約制(TEL予約も受付けております。) 約1時間

・ウエイトトレーニング経験者の方にオリジナルのプログラムを作成致します。

※上記プログラムは、全て会費の中で無料でご利用頂けます！お気軽にご予約・ご参加下さい。

★有料★【マンツーマントレーニングのご案内】

ゴールドジム横須賀神奈川では、さらに細かい指導により、トレーニングの効果を確実に出した

い！  
1人でトレーニングするより、専属のトレーナーがいると更に集中する事が出来る！という方にピッタリのプログラム「マンツーマントレーニング」もご用意しております。  
料金は、30分/¥3,000～となっております。(お得なチケットもあります)

【営業時間のご案内】

月曜～土曜 24h OPEN

日曜・祝日 OPEN～20:00

翌日は、平日 7:00～/土曜 9:00～/日・祝 10:00～ OPEN

【毎月第2金曜日は休館日】

休館日前日はOPEN～23:00 CLOSE(祝日は～20:00)

休館日翌日は9:00～OPEN(祝日は10:00～)

毎月の休館日の他、夏季・年末年始に休館日を設けさせていただいております。

【プログラムに参加される方へ】

ご参加される際には、お飲み物・タオルをお持ち頂く事をお勧め致します。  
プログラム開始後10分を経ってからのご参加は安全管理の為お断りする事がございます。  
プログラム開始時間にエリアにお集まり下さいますよう、ご協力をお願い致します。