

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN	9:00 OPEN					
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
	24:00 CLOSE						

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。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------

GOLD'S GYM 高崎群馬スタジオプログラムのご案内

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 エアロビクス初級	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的なステップで構成された分かりやすいクラスです。初めての方もご参加いただけます。音楽に合わせて楽しく身体を動かして、全身持久力・脂肪燃焼効果を上げていきましょう！
初 エンジョイエアロ	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスの基本動作から少し前進！リズムを感じて楽しく汗を流しましょう！
初 エアロビクス初級	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	シンプルな動きで楽しめるエアロビクスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
ALL ラテンエアロ	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	軽快なラテンのリズムに乗って、背骨・骨盤・肩甲骨をしっかりと動かすエアロビクスです。
初 ZUMBA(ズンバ)	★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系の曲に合わせて、楽しくエクササイズを行います。特に骨盤周りを動かしていきます。
●コンディショニング/調整				
ALL コアコントロールピラティス	★～ご自身で強度設定が行えます。		脂肪燃焼・心肺機能向上	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。
ALL 骨盤コンディショニング	★		姿勢改善	背骨・腰骨周りを中心に全身の筋力、柔軟性を様々な動きやポーズで養いスタイルを整えていくクラスです。
ALL コアトレーニング&ストレッチ	★～★★★		機能改善・姿勢改善	姿勢改善を目的に体の内側から整えます。呼吸法の練習から始めますのでどなたでもご参加いただけます。
ALL ピラティス&ボディメンテナンス	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・血流改善・代謝アップ	インナーマッスルを鍛えながらバランス良く身体をほぐし歪みを整えます。姿勢改善やしなやかな身体を目指します。
ALL コアトレーニング&ヨガストレッチ	★～★★★		姿勢改善・体幹安定・怪我予防	体幹を意識したトレーニングと簡単なヨガの動きやストレッチでバランスを整え、しなやかな身体へと導きます。
ALL バランスコンディショニング	★～★★★		機能改善・姿勢改善	ストレッチとピラティスやヨガの要素で温感を強化し全身の金バランスを調整していきます。
ALL 背骨調整Sintex®	★～★★★		機能改善・姿勢改善	「眠れる体づくり」体を緩め、質の高い睡眠やかみ朝を迎えて頂ける身体操作です。
初 兼歩	★～★★★		歩きの質の向上・シェイプアップ	綺麗に歩く為の身体を作り、技術を身に付けます。正しく歩く事でコアを鍛え、身体に起きがちな障害を予防。また代謝の向上とシェイプアップも期待できます。
初 ボディメンテナンス	★～★★★		運動機能的改善・向上・姿勢改善	多彩な動きにより関節、筋肉を整え正しく動ける身体を作ります。腰痛等様々な不調の予防改善に役立ちます。
初 バランスボール&ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		脂肪燃焼・姿勢改善	バランスボールの上で、音楽に合わせて弾みます♪心肺機能の向上、代謝も上がります。ボールの運動後にヨガでシェイプアップ、心地よいストレッチを行います。
●ヨガ・リラクゼーション系				
ALL ベーシックヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上	基本のポーズから1つ1つのポーズを丁寧にを行います。初心者から経験者まで幅広い方を対象にしたプログラムです。
ALL パワーヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・シェイプアップ	運動量が多くダイナミックな動きを中心に動いていきしっかりと全身を動かしていくプログラムです。
ALL マンテナンスヨガ	★～★★★		姿勢改善	呼吸を入れながらしっかりと身体を作っていきます。自分自身をしっかりと支える土台を作りブレない心と身体を目指し整えていきます。
ALL FITNESS養生気功	★		血流改善・柔軟性向上	気功をベースにした体操で、ゆるやかな動きの繰り返しにより血流の巡りを良くして全身をほぐしていきます。肩こり・腰痛の改善、柔軟性の向上などに効果的です。
●格闘系				
ALL ファイティングシェイプ	★★～ご自身で強度設定が行えます。	☆☆～ご自身で強度設定が行えます。	脂肪燃焼	パンチ、キック、格闘技の動きでストレス発散。脂肪燃焼をしていきます。シンプルな動きの組み合わせで行いますので初めての方もご参加ください。さらに自重トレーニングも行いますので全身を使って運動効果を上げていきましょう。
初 コンディショニング&サーキットトレーニング	★	☆	姿勢改善	姿勢改善や動作改善と簡単なお尻や二の腕、ウエストの筋トレをサーキット形式で行うレッスンです。初心者の方も安心してお受けいただけます。
ALL キックボクシング	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	脂肪燃焼	音楽に合わせてパンチやキックを行い、脂肪燃焼スタミナアップを目指す中強度中難易度のレッスンです。
●ダンスエクササイズ				
ALL ベリーダンス		☆☆☆☆	ダンススキル向上	アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で腹部や腰を強調したダンスです。魅力的なボディーラインを作り上げます。
ALL JAZZ Dance		☆☆☆☆	ダンススキル向上	レッスンの前半は丁寧にカラダをほぐし、整えていくことから始めていきます。ピラティスやヨガの動きも取り入れながら踊るための準備をします。後半は様々な曲で心身開放して気持ち良く踊っていただけたらと思います。
ALL DANCE WORKOUT		☆☆☆☆	ダンススキル向上	全流行りのダンスをシンプルバージョンで楽しく踊れます。
ALL タヒチアンダンス		☆☆☆☆	ダンススキル向上	色んな筋肉を鍛えられ、お腹と腰回りに引き締め、姿勢も良くなります。
ALL サルセッション		☆☆☆☆	ダンススキル向上	世界の色々なジャンルの音楽を使ったダンスフィットネスプログラムです。
ALL ナエアロハ		☆☆☆☆	ダンススキル向上	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスのノウハウを融合させたプログラムNani=美しい、Alo=分かち合う、ha=呼吸、Happyなフィーリングを感じながら運動効果が確認できるプログラムです。
ALL POP DANCE		☆☆☆☆	ダンススキル向上	ダンス基礎やリズムの取り方などを得られて、ダンスが上手になれます。
●有料スクール				
DANCE SPACE Q ダンススクール				それぞれに合わせたジャンルがございます。

⇒ 初・・・初めての方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高崎群馬での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。