



# GOLD'S GYM 安城コロナワールド店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
<b>●エアロビクス系</b>				
初 はじめてのエアロ&ストレッチ	★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスが初めての方にオススメのクラスです。
初 初級エアロ&ストレッチ	★★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	歩く動作を軸にして基本ステップをつないで体を動かします。
All エアロ45&ストレッチ	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本ステップを組み合わせながらレベルアップを目的としたクラスです。
All エアロ45	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的な動作を中心に音楽に合わせて楽しくなります有酸素運動が出来るクラスです。
All ラテンエアロ	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系の音楽に合わせて、ラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスクラスです。
All エアロ50-60	★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	弾む・跳ねるなどを多く取り入れた中上級クラスです。
<b>●コンディショニング/調整</b>				
All やさしいピラティス	★		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。
All パーツオルピラティス	★		姿勢改善	股関節・骨盤運動を中心とした骨格改善トレーニングです。柔軟性の向上と共に正しい骨格に整え、体幹・軸を鍛えましょう！
All セルフリリース&ピラティス	★★		姿勢改善	体のかたくなっている部分、関節周りをほぐし種やかに体のバランスを整えます。
All ボディシェイプ&ストレッチ	★		シェイプアップ	体幹強化とストレッチで美しいボディラインを目指します。
All ルーシーダットン	★★		シェイプアップ	古代タイの仙人が健康維持の為にあみだした健康体操です。
All 身体改善	★★		姿勢改善	自然治癒エネルギーを高めるための、セルフケアプログラム(自力予防)です。
All ストレッチ	★		姿勢改善	ストレッチで心身をリラックスさせるクラスです。
All からだコンディショニング	★		シェイプアップ	ご自分でマッサージを行い血行を良くし、カラダのラインをきれいに整えていきます。
All バーアステイエ	★★		シェイプアップ	フロアで行うバレエエクササイズ。身体のバランス・筋力・柔軟性を向上出来ます。
All ボディシェイプ	★★★★		シェイプアップ	ダンベル等の器具を使って美しいボディラインを目指すプログラムです。
All HIIT mid	★★★★		シェイプアップ・心肺機能向上	短時間に高強度と低強度を交互に繰り返す運動です。体力をつけたい人・短時間でハードに運動したい人にはお勧めです。
All ボディリセット	★★		姿勢改善	筋肉のストレッチや関節をほぐしたり、身体の調子を整えます。
All バレトン	★★		姿勢改善、筋力強化	音楽に合わせて、筋力・筋持久力・柔軟性・コアバランスを総合的に鍛える全身ワークアウトです。
All ピックルボール	★		体脂肪燃焼	テニスや卓球、バドミントンの要素をもつ球技です。きつすぎず楽すぎず程よい運動量で楽しむ事ができます。
All GROUP POWER	★★★★		心肺機能向上、筋力向上	バーベルを用いたグループエクササイズ。想像を超える「楽しさ」「効果」「安全性」をお約束するプログラムです。
All GGX	★		姿勢改善、柔軟性向上	ストレッチボールやウェーブリングを使い姿勢改善、柔軟性向上を図ります。
<b>●ヨガ・リラクゼーション系</b>				
All ヨガ	★		柔軟性向上	深い呼吸に合わせて行なう為、リラクゼーション効果の高いクラスです。
All リラクゼーションヨガ	★		血流改善	足のマッサージから始まるリラクゼーション効果の高いクラスです。
All スタンダードヨガ	★★		血流改善、柔軟性向上	ストレッチと呼吸法を使って心身の調和を図ります。
All メディテーションヨガ	★★		姿勢改善、血流改善	瞑想を意識的に行い心身の緊張と疲れを取り除きます。
All リンパマッサージ	★		姿勢改善、血流改善	ご自分でマッサージを行い血行を良くし、カラダのラインをきれいに整えていきます。
<b>●格闘系</b>				
All GROUP FIGHT	★★	☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	格闘技とボクシングの動きを取り入れたレッスンです。身体にリハビリを付けると共にストレス発散もして行きましょう！
All ボクシングエクササイズ&ストレッチ	★★	☆☆	バランス能力向上	パンチやキックの動作で全身を動かしていきます。
<b>●ダンス系、アクティブ系</b>				
All かんたんダンス		☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ブリースタイルの初心者向けダンスクラスです。まずは音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
All GIRL'S HIP HOP		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	HIP HOPをベースにし、女性らしい動きが多くなるクラスです。もちろん男性の参加も大歓迎！
All かんたんHIP HOP		☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ヒップホップの音楽を体で感じながら踊る、ストリート感覚のダンスです。
All HIP HOP		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	かんたんHIP HOPで動きに慣れたらこちら。思いっきり動いてストレス解消！
All HIP HOPベーシック		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ヒップホップの基本的な動きをおこない、インナーマッスルを鍛え姿勢改善を促します。
All 大人のJAZZ FUNK		☆☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ジャズのしなやかさにHIPHOPのキレや力強さを加えたジャズファンクの基本動作を習得していきます。
All ダンスのためのストレッチ&ジャズダンス		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	基本動作の習得とリズム感、柔軟性を養っていきます。またダンスのためのストレッチを行っていきます。
All ベリーダンス		☆☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	この胸・ウエストなど女性の気になる部分を使う為、シェイプアップ効果があります。踊りながら美しい体を手に入れましょう。
All DANCE MIX		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	Z/のよい曲に合わせてリズムに乗って楽しく踊りましょう。
All JAZZ MIX		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ジャズダンスに不可欠な基本動作を習得していきます。中上級者向けのレッスンです。
All HOUSE DANCE		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	クラブミュージックに軽やかな動き・ステップを合わせて様々なジャンルを踊ります。
All ヒールダンス		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ヒールを履いて、女性らしくダンスを踊ります。姿勢改善にも効果的です。
All ZUMBA		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。
All ZUMBA GOLD		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。初心者向けにアレンジしてあります。
All 初級ステップ		☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を使った運動で体脂肪燃焼、下半身の筋力向上に効果があります。
All オリジナルステップ		☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上	基本的なステップに加え、インストラクターの考案した独自の動きや構成を楽しめるクラスです。
All ストロングネーション		☆☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上	高強度インターバルトレーニング(HIIT)と筋力トレーニング、有酸素運動を組み合わせ、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
All Fit hop		☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上、ダンススキル向上	HIP HOPの動きと有酸素運動、筋トレをミックスした初心者でも楽しく体を動かせるプログラムです。
<b>●有料スクール</b>				
フラダンス				フラダンスは音楽に合わせてゆったりと踊る事でダイエットやシェイプアップに効果的です。(メンバー様3ヶ月7852円、ビジター様12568円)
スポーツクラブトライルキッズ体操教室				年齢別にて開講される、体操教室です。マットなどを使用し安全に体操を楽しむことができます。
キッズジャズダンス				ジャズダンスキッズ用スクールです。年齢別、レベル別に分かれているため、お子様に合ったクラスでジャズダンスを楽しめます。(園児クラス4730円/月、初級クラス6050円/月、初中級クラス6050円/月)

⇒ 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安城コロナワールド店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。