

3月の休館日は3月9日です。

# 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
●エアロビクス系					
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。
A11	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たながら、レベルアップを目的としたクラスです。
A11	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。
A11	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。
A11	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。
●コンディショニング/調整					
A11	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。
A11	パーソナルピラティス	★		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！
A11	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、関節固りをほぐし、穏やかに体のバランスを整えます。
A11	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。
A11	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。
A11	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。
A11	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。
A11	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ます。
A11	バーアスティエ	★★		シェイプアップ	フロアで行うバレエエクササイズ。身体のパランス・筋力・柔軟性を向上出来ます。
A11	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。
A11	HIT_mild	★★★★		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。
A11	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し、身体の歪みを整えます。
A11	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。
A11	ビックルボール	★		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。まっすぐず楽すぎず程よい運動量で楽しむ事ができます。
A11	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。
A11	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。
●ヨガ・リラクセーション系					
A11	ヨガ	★		柔軟性向上	深い呼吸に合わせて行なう為、リラックス効果の高いクラスです。
A11	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ックス効果の高いクラスです。
A11	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。
A11	メディテーションヨガ	★★		姿勢改善、血流改善	瞑想を意識的にを行い心身の緊張と疲れを取ります。
A11	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ます。
●格闘系					
A11	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。身体にメリハリを付けると共にストレス発散もして行きましょう！
A11	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。
●ダンス系、アクティブ系					
A11	かんたんダンス		☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	フリースタイルの初心者向けダンスクラスです。まずは音楽にノって楽しく踊りましょう。
A11	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！
A11	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。
A11	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！
A11	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。
A11	ジャズダンス		☆☆☆☆	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。初心者向きクラスです。
A11	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、ダンスの為のストレッチを行っています。
A11	ベリーダンス		☆☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	二の腕・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。
A11	DANCE MIX		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	り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。
A11	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。
A11	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のダンスを踊ります。
A11	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。
A11	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。
A11	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。
A11	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。
A11	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むクラスです。
A11	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(HIT)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。
A11	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。
A11	テーマパークダンス		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	テーマパークダンスで披露されるようなエンターテインメント性の高いダンスです。バレエダンスやジャズダンスなど様々な要素が取り入れられています。
●有料スクール					
	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。