

変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご●加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎたのご●加はご遠慮くださいませ。

Group Exercise Program

Jun-23

	クラス名	クラス内容	強 度	場所
(月)	メンテナンストレッチ	あるようでない！58歳以上の方限定クラスです。身体の循環を良くする事をメインに行っているクラスです。自身の身体を感じて、ゆるく穏やかな時間を過ごしていただきます。とにかくご自分の身体に気づいて、集中していただき…身体の様子を自由に感じていただきます！穏やかにゆったりお過ごしください～	初めて～	1又は2F
	リラククスヨガ	座位をベースとしながら関節周りの動きをよくしていく為に動き、ストレッチをかけていきます。内側から血液の流れが良くなり、スッキリ感や呼吸が冷気の改善へと。ヨガが初めてでも意識する所をお伝えしつつ行っておりますので、安心してご参加ください。自分と向き合う時間に一緒にヨガしましょう！	初めて～	2F
	パワーロー	バリエーション豊富なローインパクトで、しっかり体を使うクラスです。スパイス的にミッド&ハインパクト、ダンスぽい動きも入りま	基本に慣れた方～	1F
	初中級ステップ	初級～中級レベルのステップクラスステップの基本と展開（動きの変化）をお楽しみください。動作の向き（面）変えもチャレンジしまし	基本に慣れた方	1F
	HULA	行進！5週目、イースト東京2週目、東横線スタート！セクター4週目に実施します。Hula is the language of the heart！フラの動きはすべて大きな動きがあります。とても意識に集中する必要があります。心と体の隅々まで意識し、あらゆる感覚、感情を感じながら踊ります。まさに全身運動！フラを楽しむ時間、身体を動かしながら汗を流すことはもちろん、しつくり自分と向き合っ！リラックスできる時間でもあります。ぜひ一緒にフラを楽しみましょう！	初めて～	1F
	ボディメンテナンスヨガ	忙しい毎日を送る中で、身体の不調や疲れを感じていませんか？ストレッチボールを使って身体の歪みや緊張を整え、深いリラックス状態へ導き、適度な動きを取り入れたヨガポーズで筋肉をほぐし、柔軟性や体幹を鍛えながら、心身ともにバランスを取り戻していきます。筋トスの前後にもオススメです！※筋力UPには、筋トス後に※ダイエットしたい方には筋トス後に	初めて～	1F
	中級エアロ	コリオにターン、リズムチェンジ！など、エアロの面白さが加わってきます。できる喜びが感じられるクラスです。	基本に慣れた方～	1F
(火)	クラス名	クラス内容	強 度	場所
	リラククスヨガ	いらっしゃるお客様のご体調をお伺いしながら、ご体調に沿った内容で進めていきます。また季節や月の満ち欠けによっても内容も変わってきますので、楽しんでいただけると思います。必要に応じて、筋力アップなども入れて体動かしやすいようにしてからヨガのポーズに入る事もありますので、ヨガ初心者の方も安心してご参加ください	初めて～	1F
	FreeStyleJAZZ	基本動作とウォーミングアップ丁寧にを行います。ぜひ体の隅々まで使えるストレッチをお試しください。初めての方・男女問わずだんでも楽しめる振り付けを行います。皆様どうぞふるってご参加下さい!!	初めて～	1F
	ボディメイクコア	身体の内側の筋肉鍛えたい方！一緒にキレイな身体作りをしましょう！身体の内側が動きます。マイペースで楽しめます！	初めて～	1F
	HIP HOP	ストレッチ、アイソレーション、リズム取りから振付と進めていきます。2週で一つの振付を完成させていきます。1週目に全体の骨組みを覚えて頂き、2週目に細かい形や重心移動などをレッスンして踊り込みます。90年代の曲にベージュな動きが多いので、これからダンスをしてみたい方にも是非。リズム取りのベージュな動きを練習していきますので、まずはリズムにのって身体を動かしていきますよう。第2週目は毎日15分と短時間ですが、リズムアップエクササイズに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作から動きを展開（方向や面替え、リズム変化、ターンなど）していきます。動きの展開はお客様のニーズに合わせて選んで頂くことが可能です。自分に合った動きで楽しんでください。	初めて～	1F
	ボディメイクヨガ	ジムでのトレーニングやボディメイクをする上で大切な肩甲骨、背骨、骨盤の動きやバランスを整え、ヨガのポーズやストレッチを通して血行を良くし、効率良く脂肪燃焼出来る身体を目指します。	初めて～	1F
	ポーキング有料	これから大会を目指す方、コンテスト出場に興味がある方、大会で更に良い結果を目指す方に向けて、基本の確認、ご自身のボディライン&筋肉をより魅力的にみせるポイント、コツをお伝えします。	初めて～	1F
(水)	クラス名	クラス内容	強 度	場所
	ZUMBA®	13週目のみ行います。テン音楽をメインに、世界中の音楽とダンスを組み合わせたダンス・フィットネスプログラムです。ZUMBA®（ズンバ）はスペイン語で「どんなに疲れても」「お祭り騒ぎ」振付付けを必要ありません。音楽に合わせてパーティーで盛り上がるように踊って、心臓機能と筋力を鍛えながらチャチャップスプログラムとなっております。ズンバは簡単！ズンバは楽しい！ズンバをしながら世界中の音楽旅行に行きましょう！レッツ・パーティー！！！レッツ・ズンバ！！！！	初めて～	1F
	初中級エアロ	24週目のみ行います。エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作から動きを展開（方向や面替え、リズム変化、ターンなど）していきます。動きの展開は選んで頂くことが可能です。ご自身のニーズに合わせたコリオで楽しく汗を流しましょう。	基本に慣れた方	1F
	ボディメイク（ツール）	スタジオ内のツールを使ってトレーニングします。マシンと違う刺激が効果をお伝えします。初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。是非一度スタジオにおいでください！	初めて～	1F
	有料ボディメイク	有料レッスン550円 トレーニング部位はインストラクターにお気軽にお問合せください。 とても親切に説明してくれます。「ううう・・・」というきつさが楽しめます。トレーニングフォームも向上します。	初めて～	1F
	オリジナルエアロ	エアロビクスに十分慣れた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。宮沢美登里インストラクターの個性を存分に楽しみください。	基本に慣れた方	1F
	初めてヨガ	初心者も安心して楽しめるレベル ゆったりとした呼吸で基本的なポーズを丁寧にを行います。初めてのからヨガ経験のある方もどうぞご参加ください。	初めて～	1F
(木)	FreeStyleJAZZ	ダンスの基礎をしつくり行います。初めての方・男女問わずだんでも楽しめる振り付けを行います。皆様どうぞふるってご参加下さい	初めて～	1F
	産後のヨガ	日常生活の中で硬くなりやすい身体のメンテナンスを行い方や姿勢を改善していく方におすすめのレッスンです。様々なヨガのポーズを通して、筋肉を「伸ばす」だけでなく「使う」ことで、身体の柔軟性を向上させます。また、優しい呼吸法やリラククスポーズも行います。ゆったりと身体を動かして1日の疲れを癒しましょう！	初めて～	1F
	クラス名	クラス内容	強 度	場所
	バレエ	クラシックバレエの基礎クラスです。複雑な動きは行わず基本的な動作を練習していきます。最初は覚える事が沢山ありますが、繰り返し練習する事で少しずつ覚えていきますよう。	初めて～	1F
	初中級エアロ	初めての方から少し慣れてきたまで楽しくいろんな動きを組み合わせて運動していきます！繰り返し繰り返しやっていきますのででなでたでも楽しくご参加できます！	初めて～	1F
	ボディメイク	自重トレーニングや、ダンベル、チューブ、重りを使って、しっかり効かせたい所へ簡単に丁寧にレッスンします。身体が変わるのは3ヶ月後！諦めるのは早業！自分に厳しく！レッスンだからこそ楽しく続けられる習慣を是非、一緒に作りましょう！	初めて～	1F
	オリジナルダンス	1ヶ月かけて振り付けを完成させていきます。コリオが好きな方にオススメのクラスです。オールレベルのクラスです。ダンスの基礎がある方もない方も楽しめるクラスですので是非ご参加下さい。	初めて～	1F
	Gヨガ	一日の終わりに、呼吸と共に軽やかに身体を動かして、一緒にストレスを分散しましょう！後半はリラクスのポーズや呼吸法で、睡眠が深くなるようにサポートします。ぜひお気軽にお越しください！	初めて～	2F
(金)	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F
	クラス名	クラス内容	強 度	場所
	ストレッチ&コンディショニング	身体バランスを整える事を目的にしてストレッチと筋トスを行います。整った姿勢は痛みを起しにくく、疲労も軽減できます。ご自分の動きの癖も観察しながら動きましょう。皆様どうぞご参加ください。	初めて～	1F
	ピート&キックス	キックボクシングの動きがベースの有酸素トレーニングを行います。毎回基本の動き、体幹からキック、パンチを打つ練習をします。動きながら体幹強化（バランスアップ）もできます。そして強くなるぞ！集中して動く皆様はともにかっこいいです！どうぞご参加ください	初めて～	1F
	ナニアロハ	ナニアロハはハワイアンフラにフィットネス要素を加えた一回完結型のダンスエクササイズ！フラに慣れている方はもちろん、実はビギナーさんにもオススメの続けやすいプログラム。ハワイアンミュージックで心地良く、汗をかいだり癒されたり、心と身体に気持ち良さを感じて頂けるプログラムです。ぜひ体感下さい！	初めて～	1F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
(土)	オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F
	Gピラティス	ピラティスは特に体幹部の筋力強化に効果的で全身の安定性、柔軟性を向上させるのにエクササイズで骨格を意識しながら動いて行きます。姿勢の改善、引き締まったしなやかな身体を作りだす、肩こり・腰痛・冷え性などの改善、怪我予防、パフォーマンス力のアップなど期待出来ます。年齢、性別、関係なくだたでもご参加頂けます。基本から丁寧に進めて行きますので、スタジオレッスンが初めての方でも安心してご参加下さい	初めて～	2F
	リラククスヨガ/金	忙しい日々の時間から少し離れて、のびのび身体を動かしてみませんか。立位なし、座ってるが寝転んでるかの内容で行っています。リラククスの時間を味わいに来て下さい。	初めて～	2F
	クラス名	クラス内容	強 度	場所
	ステップ1	30分間で膝や腰に負担なく楽しめるクラスです。いっしょにサクッと楽しみませんか？よろしくお願ひします。	基本に慣れた方	1F
	ステップ2.5	60分間でインストラクターオリジナルのステップを楽しめるクラスです。いっしょにガッツリ楽しみませんか？よろしくお願ひします。	基本に慣れた方	1F
	ステップ1.5	初中級レベルのステップクラスです。色々なバリエーションに慣れていきましょう。	基本に慣れた方	1F
(日)	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	エナジーフローヨガ	自分の呼吸と身体に意識を向けて、全身を気持ち良く動かしながら、柔軟性や筋力を高めていく、ヨガのクラスです。ヨガが初めての方でも、自分のペースで大丈夫！お気軽にご参加ください。	基本に慣れた方	1F
	新しいジャズダンス	一度音楽にのせて踊ってみたかった！踊った事なかったけど…興味ある！誰でも初めて！があります！楽しく！気持ちよく！体を音楽にのせて動かしてみよう！！	初めて～	1F
	レギュラーステップ	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。	基本に慣れた方	1F
	クラス名	クラス内容	強 度	場所
	ハタヨガ	ヨガは生活をより良いものにする栄養みたいなものです。日曜の朝、忙しい日常から少し離れて身体を動かしてみませんか。身体がほぐれると心もほぐれます。気持ち良さを味わいに来て下さい。	初めて～	1F
	通替わりエアロ	初級エアロ＋11:45-12:30難しい過ぎず簡単過ぎない楽しめる内容です 中級エアロ12:50-13:50緩やかな足踏きに面変えや差し込みの要素を加え盛り沢山の内容です 月1回の3週目ですが丁寧で解りやすいリードを心がけていますので安心してご参加頂けると思います。 ご参加のメンバー様も男女半々くらいでとても良い雰囲気です！楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	初めて～	1F
	通替わりステップ	毎週違うインストラクターが担当します。ステップ、エアロ60分クラスと第二週目詳細はスケジュール上部をご覧ください	基本に慣れた方	1F
(日)	15・20・45・30分 各15分前後 前日・午後 毎月第2・4週	毎月第4日曜日 時間:11時45分～12時45分 1G6キックボクシングキックボクシングを基礎、基本から楽しく行うクラスです。グローブを付けて、ミット打ちもできます。楽しく汗を流して、強く美しくなりましょう！	基本に慣れた方	1F
	通替わりバレエ	毎月第2週目 クラシックバレエ入門 13・30-14:30バレエ入門クラスです初めての大人歓迎です両手バーで、ゆっくり進めます バレエ経験者の人も「今更聞けない！」あれこれ…一緒に楽しく1つつやっていきましょう！！	基本に慣れた方	1F
	バレエの後のエクササイズ	バランスボールを使いバレエの後の体幹トレーニングを行います。初心者の方もご参加頂けます。	初めて～	1F
	バレエ	体幹を使い健康でいる為の身体作りをバレエに繋げて行きます。初めての方も始めやすく長く続けるのがバレエ、皆さんで楽しみましょう！	初めて～	1F
	ジャズダンス	毎月振り付け、曲を変えてのレッスンになります。楽しんで踊りましょう。	初めて～	1F
	GGX	トナが担当するクラスで、筋トス系、ストレッチメンテナンス系を行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	初めて～	1F

*運動強度は、個人差がありますのであくまでも参考にて下さい。その日の体調に合わせて無理のないクラスをお選び下さい。合により変更する場合があります。予めご了承下さい。変更は館内掲示・HPスケジュール代行情報を確認お願いいたします。

詳細はインストラクターにお気軽にお問合せください。皆様のご参加をお待ちしています

ゴールドジムイースト東京 TEL 03-3645-9434