



## 溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
<b>◆アクティブ系 効果: 脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。</b>					
オリジナルエアロ	★★～	★★～☆☆☆☆	初中級者～上級者	45分、60分	エアロビクス
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
カーディオ&シェイプ	★★～	★～	初級者	45、50分	有酸素+コンディショニング
有酸素運動と筋トレのクラス。前半シンプルに大きく身体を動かして汗をかくて頂き、後半は自重、ダンベル、チューブ等使用して筋トレを行います。有酸素と筋トレを組み合わせると効果的にシェイプアップできるクラスです。					
ステップ1	★★～	★★～	初中級者	45、50分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップパリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。(+シェイプは筋コンディショニングが入るクラスです)					
マーシャルワークアウト	☆☆☆	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り返すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
ストライクボクシング	★★～	★★～	初心者～	50分	マーシャル
ストライクボクシングは、グローブを着用して音楽のリズムに合わせてインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。ミット打ちでストレス発散しながら脂肪燃焼や汗のかけのおススメプログラムです。					
ファイティングエクササイズ	★★～	★★～	初心者～	50分～	マーシャル
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ					
<b>◆フィットネスダンス系 効果: 音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活力に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。</b>					
ダンスエアロビクス	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
ダンスステップ	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ステップエクササイズの振付の中にダンステイストを取り入れたプログラムです。ステップの踏み方やダンスの身体の使い方を段階を踏んで行うため、初めての方でもご参加頂けます。					
Dance Fit	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレリオ・セミプレリオダンス
Dance Fitとは、ダンスエアロビクスよりダンス色を強く出しつつもあくまでもフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレリオダンス
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレリオ・セミプレリオダンス
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分、50、60分	セミプレリオダンス
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
<b>◆ダンス系 効果: 音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。</b>					
JAZZ FUNK	-	-	初級者～	60分	ダンス
JAZZをベースに美しいソルエトや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
JAZZ DANCE	-	-	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
JAZZ HIPHOP	-	-	初級者～	50分～	ダンス
ジャズヒップホップダンスとはその名の通りジャズダンスとヒップホップダンスを融合させたジャンルです。ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスのエッセンスを取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性と、ヒップホップダンスのグルーブ感やダイナミックさを併せ持ったダンスです。					
オリジナルダンス	-	-	初級者～	50分～	ダンス
各インストラクターが個性を生かしたダンスプログラムをお楽しみ下さい。					
ベリーダンス	-	-	初級者～	60分～	ダンス
ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しんで					
バレエ入門	-	-	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP	-	-	初級者～	60分	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
<b>◆ヨガ系 効果: 心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクゼーション効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。</b>					
ヨガ	★～	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行います。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヴィンヤサヨガ	★★～	-	ALL	30分～	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
<b>◆コンディショニング系 効果: 疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がります。毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。</b>					
柔軟ストレッチ	★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
筋肉をほぐし伸ばしたり 関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのない しなやかで動きやすい 美姿勢を目指し 様々なアプローチをしていきます。					
ピラティス&コンディショニング	★～	-	ALL	40分～	
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニング、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。					
ボディメンテナンス	★～	-	ALL	30分～	調整・コンディショニング
自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の減りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かさずことで、メンテナンスをじていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
ポルドブラ	★～	-	ALL	30分～	コンディショニング・調整
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
関節と筋肉の歪み改善リハビリ	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	調整・コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					