

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
-------	-----	--------------	----	--------

 初心者でも安心して
ご参加いただけます

**ゴールドジム
町田東京**
042-729-2221

【定員】
ステップ：24名
ヨガ：28名
その他：30名

※一部レッスン定員記載

GOLD'S GYM。町田東京店スタジオプログラムののご案内

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					
	オリジナルエアロ(初中級～中級)	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	スタジオレッスンに多少慣れている方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギーッシュでバワフルなプログラムをお楽しみください。
All	RITMOS	★★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	リトモスは、あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスしたダンスプログラムです。ラテン、ヒップホップ、セクシーダンスなど楽しみながら脂肪燃焼効果も期待できるクラスです。
All	ZUMBA(ズンバ)	★★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスエクササイズで、振付を覚える必要がなく見たままを真似していきます。初心者から上級者までそれぞれのペースでお楽しみいただけます。
●ステップ					
	オリジナルステップ初級	★★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップが初めての方から、少し慣れた方まで、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行え、様々なフットパターンを習得しましょう。
	オリジナルステップ初中級	★★★★～★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	スキル向上	ステップ台を使用します。スタジオレッスンに多少慣れている方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギーッシュでバワフルなプログラムをお楽しみください。
●コンディショニング/調整					
All	ピラティス	★～★★★		姿勢改善・体幹強化	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)を中心に身体全体と一緒に使い、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	ボディクリエイト	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化	身体の老化の法則を逆手に取ったオリジナルメソッドで、自分の身体を最大限に機能させる事を目的としたレッスン。
All	美軸ラインストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	正しく筋肉を伸ばし柔軟性の向上を図り歪みを改善。身体の軸と心の軸を安定させることを目的としたプログラムです。初めての方も男性の方も安心してご参加いただけます。
All	ボディバランス9.5	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・体幹強化	骨盤を支える筋肉を身に付ける動きを座位で行います。ダンスと呼吸法とストレッチを組み合わせたエクササイズです。どなたでも無理せず9.5まで
All	機能改善ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	身体の機能向上を高めるためのストレッチを行います。身体の硬い方、痛みがある方におすすめです。
All	ボディフレックス	★～★★★★		体幹強化・柔軟性向上	「力を抜く」「身体を緩める」ことによってインナーマッスルを動かし、新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせます。
All	骨盤ストレッチナビ	★～★★★★		姿勢改善・体幹強化	「ポッコリおなか」や「猫背」を解消し、自然と正しい姿勢に補正します。骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋まで効果的に刺激します。
All	ペルビックストレッチ	★～★★★★		姿勢改善・柔軟性向上	骨盤を中心としたストレッチを行い、身体機能改善、不調の改善を目指すクラスです。どなたでもご参加いただけます。
	オリジナルワークアウト(有料)	★★★		脂肪燃焼・体幹強化・シェイプアップ	軽いダンベルを使った上半身のトレーニング、フロアでの下半身トレーニングで全身をシェイプアップしていきます。
All	GGX筋コン(コンディショニング)	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善・体幹強化	ストレッチ・エクササイズを行い可動域を広げていくレッスンです。どなたでもご参加いただけます。
All	GGXサーキットトレーニング	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ	短時間で脂肪燃焼が期待できるトレーニングです。どなたでもご参加いただけます。
All	GGXストレッチボール	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善	ストレッチボールを使い、全身のコンディショニングを整えていきます。
●ヨガ・リラクセーション系					
All	ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでもご参加頂けます。
All	骨盤調整ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	通常のヨガに比べ、より骨盤にスポットをあてたヨガエクササイズを行います。
●格闘系					
All	シェイプボクシング	★★★	☆☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	ボクシングの動作を取り入れながらシェイプアップしていくエクササイズです。ストレス解消にも最適です。
All	太極拳	★～ご自身で強度設定が行えます。	☆	バランス能力向上	中国の健康体操でゆったりした動きでバランス能力や足腰の筋肉を整え、呼吸法でか[氣]を高めていきます。初めての方も安心してご参加下さい。長い人生を太極拳で身体を健康に保ち楽しく過ごしていきましょう。
●ダンスエクササイズ					
All	バレエ		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	主にセンターレッスンのタンジュ、スモールジャンプ、ワルツです。アンジェヌヌマンは基本的に2ヶ月ごとに変更しているので、じっくりと動きの質を高めるレッスンを行っています。
	バレエ(有料)		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	通常のクラスでやったアンジェヌヌマンの更なる向上を目指し細かく指導いたします。(主にビルエイトやグランアレグロなど)
All	ベリーダンス		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	ストレッチ・基礎を丁寧に行い、コンビネーションを楽しみます。初めての方もお気軽にご参加頂けます。
All	HOUSE		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	ハウスミュージックに合わせて踊るハウスダンスのクラスです。足のステップを中心としたストリートダンスですが、全身の動きも意識しながら、音楽に併せて楽しく踊っていきます。
All	HIPHOP		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	基礎から丁寧に進めて、基礎を応用とした振付をします。HIPHOPの音楽に合わせて様々な振付を踊っていくクラスです。
All	プロコリオ		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	ジャズダンス、バレエ、ヒップホップなど様々なダンスの要素を取り入れた本格的なダンスクラス。
All	フラフィットネス		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	足ほぐしやストレッチ後、心地よいハワイアンミュージックをバックに、フラのステップを踏みながら少レハンドモーションにもチャレンジし、本格的になりすぎずフラの雰囲気を楽しむ有酸素プログラムです。
All	やさしいブレイクダンス		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	ブレイキンは、フロアフットワークやフリーズなどを中心にブレイキンの基本をマスターできるクラスです。初心者及び初めての方、大歓迎です。
All	ジャズダンス初級		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	簡単なストレッチの後、シューズを履いて、ダンスで使うステップの練習をします。最後に短い振付を覚えて踊ります。(3～4週繰り返します。)
	ジャズダンス中上級(有料)		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	クラスの前半はJAZZダンスに必要なストレッチや基礎になるトレーニング、後半はコンビネーションを踊ります。早い振りからスローな局など様々なジャンルの曲を使用します。
●有料スクール					
	キッズチアダンス				チアダンスを通じて、相手を思いやる気持ち、女性としての礼儀、はつらつとした精神など、チアスピリットを身に付けることができるクラスです。
	エイバックスダンスマスター				エイバックスで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、髭、挨拶から丁寧に指導いたします。3ヶ月に一度のスキルテストにより個々の能力に合わせた指導を実践していきます。
	フェンシングスクール				2025.10月から新規スクール開始
	極真空手 三和道場				少年クラスは礼儀正しく強い心と身体を育み、一般クラスは時代の風潮に流されない精神と肉体づくりを習得していきます。稽古を重ねていく中で強く、凛々しく、やさしい人を目指します。

⇒ 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町田東京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。