

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

# GOLD'S GYM® 町田東京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					
	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ッシュでバワフルなプログラムをお楽しみください。
A11	RITMOS	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ハルモスは、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。
A11	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					
A11	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	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	身体の変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。
A11	美脚ラインストレッチ	★～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。
A11	ボデイバランス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。どんなまでも無理せず9.5まで。
A11	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です。
A11	ボデイフレックス	★～★★★★		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す。新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせます。
A11	骨盤ストレッチナビ	★～★★★★		姿勢改善・体幹強化	「肩こりおなじみ」や「頻尿」を解消し、自然と正しい姿勢に矯正します。骨盤を支える筋肉や下半身の体幹部まで効果的に刺激します。
A11	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。どんなでもご参加いただけます。
A11	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。
A11	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。どんなでもご参加いただけます。
A11	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。どんなでもご参加いただけます。
A11	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・リラクゼーション系					
A11	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、どんなでもご参加頂けます。
A11	静のヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸を大切に、ご自身の身深い呼吸と瞑想を通じて心身の内側と向き合い、リラクゼーションと内なる静けさを育むヨガのスタイルです。どんなでもご参加いただけます。
A11	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エクササイズを行います。
●格闘系					
A11	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たシェイプアップして、エクササイズです。ストレス解消にも最適です。
A11	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とした動きでバランス能力や足腰の筋力を整え、呼吸法で「気」を高めています。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					
A11	バレエ		☆☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	主にセンターレッスンのダンジュ、スモールジャンプ、ワルツです。アンジェンヌマシは基本的に2ヶ月ごとに変更しているので、じつ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ンヌマシの更なる向上を目指し細かく指導いたします。(主にピルエットやグランアレグロなど)
A11	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、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。
A11	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のダンスのクラスです。足のステップを中心としたスリットダンスですが、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ます。
A11	HIPHOP		☆☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	基礎から丁寧に、基礎を応用した振付をします。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。
A11	プロリオ		☆☆☆☆☆☆	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。
A11	フラフィitness		☆☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	足ほけやストレッチ後、心地よいハワイアンミュージックをバックに、フラのステップを踊りながら、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。
A11	やさしいブレイクダンス		☆☆☆☆☆☆	ダンススキル向上	ブレイクは、フロアワークやフリースなどを中心にブレイク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。
A11	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。)
A11	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。
	エイベックスダンスマスター				エイベックスで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、経、格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身体づくりを習得してきます。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。 A11…どんな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。予めご了承ください。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。