



湘南神奈川 2025年4月～

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

```

graph LR
    A[アクティブ] --> B[ダンス]
    B --> C[コンディショニング・調整]
    C --> D[ヨガ]
    D --> E[有料スクール]
  
```

GOLD'S GYM。湘南神奈川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(有酸素運動)					
初	ビギナーウォーク	★	☆	脂肪燃焼、生活習慣病予防	『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。
初	ビギナーエアロ	★★	☆☆	脂肪燃焼、生活習慣病予防	ローインパクト中心のクラスです。『走る』程度の動作＝ハイインパクトが、入る場合もございます。(初級者向け)
All	エンジョイローインパクト	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼、生活習慣病予防	足腰に負担がかからないローインパクト中心のクラスです。
All	ローインパクト ダンスミックス	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼、スキルアップ	ローインパクトの動きにダンステイストを融合させた脂肪燃焼効果も高いクラスです。
All	シンプルエアロ	★～★★★	☆	脂肪燃焼、生活習慣病予防	シンプルなエアロビクス運動を行うクラスです。
All	Fit Fun	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼、スキルアップ	ローインパクトの動きにダンステイストを融合させた脂肪燃焼効果も高いクラスです。効率よく楽しみましょう！
All	エアロファットバーン	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますのでハイインパクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
All	エアロ&筋コン	★★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上、筋力アップ	ローインパクトと様々な筋コンディショニングを取り入れたクラスです。
	レギュラーエアロ、オリジナルエアロ	★★★★★★	☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上、スキルアップ	各インストラクターが個性を生かしたエネルギーギッシュなプログラムをお楽しみ下さい。
All	ZUMBA(ズンバ)	★★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系の曲に合わせ、楽しくエクササイズを行います。特に骨盤周りを動かしていきます。
●ステップ					
初	初めてステップ	★★～★★★	☆☆	脂肪燃焼など	ステップ台を使用する初級レベルのクラスで、基礎運動(昇降運動)を習得していきます。
	ラーニングステップ	★★～★★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップが始めての方から、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、行なえ、フットパターンを楽しめます。
	レギュラーステップ	★★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	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。
	オリジナルステップ	★★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼、スキルアップ	各インストラクターが個性を生かしたエネルギーギッシュなプログラムをお楽しみ下さい。
●コンディショニング/調整					
All	ピラティス	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、筋力(インナーマッスル)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。
All	シェイプコンディショニング	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ	前半はダンベルを使用して筋肉強化を、後半はマットにて腹筋やストレッチ等を行うクラスです。どなたでも安心してご参加出来るクラスです。
All	ビューティーマッスルトレーニング	★★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ	全身を引き締め理想の身体に近づけていくクラスです。
All	コンディショニング&ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		筋力向上、柔軟性向上	自重を中心としたトレーニングとストレッチを行います。
All	骨盤エクササイズ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、肩こり、腰痛改善	骨盤と腰椎周りのインナーマッスルをほぐすための簡単な体操を行うことで、体幹が機能しやすくなります。姿勢の改善や腰痛、肩こりにも効果的です。
All	ボディフレックス	★～★★★		身体の使い方向上	「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や筋肉に覚えさせます。
All	ボディメンテナンス	★～★★★		歪み改善	ボールやストレッチポールを使い、コアを意識し骨盤の歪みを改善しながらバランスのとれた身体を作ります。
All	シェイプエクササイズ	★～★★★		シェイプアップ	全身の筋力・筋持久力の向上やシェイプアップの為のトレーニングを、専用のバーベルとプレートを使用して行なって行きます。
All	～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。		シェイプアップ、筋力アップ	エアロビクスダンス系・ステップ系プログラムのクラス後半に筋コンデショニング(トレーニング)が、入るクラスです。
All	美軸ラインエクササイズ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善による正しい動き習得	体の軸を感じて関節を正しく美しく動かすエクササイズです。
●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、自律神経を整える	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	筋膜リリース&ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		血流改善、柔軟性向上、肩こり、腰痛改善	テニスボールを使い身体のねじれや固まった筋膜を解しストレッチで関節の可動域を広げます。肩凝り腰痛の緩和、改善にも効果があるクラスです。
All	リンパコンディショニング	★～ご自身で強度設定が行えます。		血流改善、むくみ改善	セルフマッサージにより老廃物の除去、冷え、むくみに効果があります。
All	ボディメンテナンス&ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、血流改善、肩こり、腰痛改善	骨盤の歪みを取り、肩こりや腰痛を改善していく調整系のストレッチ
All	ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上	全身を調整しながら身体を伸ばして行きます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながら、一緒に身体を伸ばして行きましょう
●格闘系					
All	ボクシング ミットエクササイズ	★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼、スキルアップ	ボクシングの構え、パンチの打ち方、ステップの仕方を基本から行ないます。グローブをはめてのミット打ちも行ないます。
All	メディカル氣功太極拳	★～ご自身で強度設定が行えます。	☆☆☆☆	バランス能力向上、筋力向上	5分で出来る、量1量あれば出来る健康太極拳です。
All	空手入門	★～★★★	☆☆☆☆	筋力(足腰)の強化、スキルアップ	空手の基本から蹴りを中心に行います。初めての方でも安心してご参加いただけます。
●ダンスエクササイズ					
All	やさしいブレイキン(ブレイクダンス)	★～★★	☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	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出来るクラスです。初心者及び初めての方、大歓迎です。
All	楽しいフラダンス(Ⅰ・Ⅱ)	★～★★	☆☆☆☆	ダンススキル向上、筋力(足腰)の強化、	フラダンスクラスです。初心者からのご参加大歓迎です。
All	クラブジャズ	★～★★★	☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	ダンスの「難しい」を「なるほど」に変えるプログラム。プロの振付師が作る本格的な振付けを様々な角度から解説し、「動く」を理解しながら進めていきます。
All	Soul&Lock	★～★★★	☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	70年代、80年代に生まれたディスコダンスで、現在のヒップホップの基礎になっているダンスです。
All	タヒチアンダンス	★～★★★	☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、ウエストシェイプ	タヒチ島をはじめとする南太平洋の島々で踊られているダンス。軽快なリズムに乗って腰を激しく揺らしウエストのシェイプアップに効果的です。
All	バレエ コンディショニング	★～★★★	☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、姿勢改善、柔軟性向上	バーを支えとして一定のパターンをもとにして全身をストレッチ。バレエエクササイズでの動きをもとに空間を利用し音楽に合わせて踊ります。
All	バレトン	★～★★★	☆☆☆☆☆	姿勢改善、脂肪燃焼	バレエと調整する(トーン)という意味が合わさって出来たプログラム。 バレエ、フィットネス、ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、動作を流れるように行い、楽しく有酸素的に汗をかくことが出来ます。
All	HIPHOP DANCE	★～★★★	☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	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い、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。
●有料スクール					
	エイベックスダンススクール				豪華講師陣による直接指導が受けられます。(入会金10,000円、月会費8,500円～ 税別)
	ジュニアチアダンススクール				5～18歳対象のクラスです。基礎体力をつけるバランスストレッチ、チアリーディングの基本動作、ダンステクニック、チームワークトレーニングを行います。(入会金10,000円、月会費7,143円 税別)

⇒ 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湘南神奈川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。