

[illegible]

GOLD'S GYM® ゴールドジム土岐店スタジオプログラムのご案内

クラス名	実施IR	強度	難度	見込まれる効果	クラス内容
●アクティブ系					
STEP&かんたんDance	上田 さかえ(月)	★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	STEP台を使用しウォーミングアップを行った後、主に流行の曲を使用したダンスの振り付けを行ったりSTEP台を階段に見立ててフットワークを行います。
簡単ダンス	佐橋 見幸(月)	★～★★★	★～★★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	ベースはHIPHOPで構成されており、どなたでも踊りやすい・簡単な振り付けのクラスです。
ZUMBA®	キャサリン(月・火)	★★★★	★～★★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	世界中の様々な音楽に合わせて楽しくエクササイズするダンスフィットネスです。ダイエットやストレス解消にも効果的です。
	兼城 アキラ(水)	★★★★	★★★★		
	寺崎 紗美(金)	★★	★★		
	富田 恵子(金)	★★★★	★★		
	アッキー(土)	★★★★	★★		
エアロビクス	キャサリン(月)	★★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップの内容は簡単な物ばかりですのでご自身のペースでご参加頂きやすいレッスンです。
	大西 昭子(火)	★★～★★★★	★★～★★★★		心肺持久力を高め脂肪燃焼を促す有酸素運動のプログラムとなっております。エアロビクスの基本的な動きからバリエーションを楽しむクラスです。
	稲垣 雅子(火)	★★★★	★★★★		エアロビクスに慣れてきた方向けのレッスンです。
	美咲(水)	★～★★	★～★★		J-POPの音楽を基本として踊るクラスです。歌いながらお楽しみいただけます♪
	山内 純(木)	★★～★★★★	★★～★★★★		初級クラス：少しずつ展開しながら進めていきます。いろんな動きに慣れていきましょう。初中級クラス：向きを変えたり様々なステップで構成しており初級に慣れた方におすすめです。
	MASA(金)	★～★★	★～★★		基本的な動きを中心に少しずつアレンジして進めていきます。どんな様もお気軽に参加下さい。
	STRONG NATION	★★～★★★★★	★★★★		音楽と動きをシンクロさせて行うグループエクササイズレッスンとなっております。自重を効果的に使いながら全身を鍛えることが出来ます。また、強度が調整できる内容の為、お気軽にご参加頂きやすいクラスです。
STEP	稲垣 雅子(火)	★★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力向上	踏み台を使用しエアロビクスの動きを組み合わせた有酸素プログラムです。
	美咲(日)	★★	★		エアロよりもカロリー消費が3倍！下半身強化に効果的です
SALSATION®	青山 美由紀(火・木)	★★★★	★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ダンスとフィットネスを掛け合わせた有酸素系ダンスプログラムです。
パワーヒップネス(女性限定)	伊藤 由希子(水)	★～★★★★	★～★★★★	ヒップアップ・運動パフォーマンス向上・腰痛予防改善	専用のバンドを使用し普段観ているお尻を起こして音楽に合わせて楽しく鍛えるプログラムです。
バレトン	清水 美由紀(金)	★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	激しい動作が無く負荷の少ない有酸素レッスンです。また、インナーマッスルが鍛えられ体幹・バランス力の向上によりケガの予防に繋がります。バレエのご経験が無くてもお気軽にご参加頂けます。
ボクシング・ダンス・アプスサーキット	ANDO(水・土)	★★★★★	★★～★★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的なボクシングのパンチとキック、立ったままお腹を引き締める動きにプラスしてダンスの要素も取り込んだエクササイズです。楽しく汗をかきましょう。
初中级エアロビクス	宮島 令子(土)	★★～★★★★	★★～★★★★	ダンススキル向上	初心者の方でもお気軽にご参加頂きやすいクラスです。※第1,3,5週
エンボールド	YOSHIKO(日)	★～★★	★	脂肪燃焼・心肺機能向上	簡単な振り付けで激しい動きがなく、声のナビもあるのでどなたでも楽しんでいただけるプログラムです。
●コンディショニング/調整					
バーアスティエ	梅田 実季(月)	★★	★★	柔軟性強化・疲労回復効果	多彩な音楽に合わせてバレエ要素が入った動きをしながら体を整え、座ったり寝た状態での動きが多いプログラムです。初心者の方でも伸びやかに気持ちよく動いて頂けます。
ピラティス	MINORI(土)	★★	★★	姿勢改善・筋力向上	首首や背骨・体幹(コア)を意識したエクササイズで、インナーマッスルを鍛え、姿勢や体幹のバランスを整え、柔軟性や筋力を高める効果が期待できます。
	宮島令子(土)	★	★	姿勢改善・腰痛肩こり緩和・柔軟性向上	体感を鍛え基礎代謝を上げて痩せやすい体質づくりや、呼吸法によるリフレッシュやストレス軽減も期待できます。
コンディショニングクラス	奥田 陽子(金)	★	★	姿勢改善・筋力向上	前半はSTEP台を使用し体の姿勢を整えながら筋力トレーニング・リズムトレーニングを行い、後半は簡単なステップでリズムに乗って動いていきます。初めての方でも楽しく動けるクラスです。
コアトレとボディコンディショニング	ANDO(土)	★★	★★	運動パフォーマンス向上・ストレス解消	ストレッチボール等を使用し全身をボディメイクしていくエクササイズです。
健康体操	美咲(水)	★	★	柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果	ストレッチボールを用いたレッスン内容となっております。肩こり・腰痛・自律神経の乱れを整える効果が期待できます。
ストレッチボール	美咲(日)	★	★	柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果	骨盤の歪みを整える事で代謝アップ・腰痛・肩こりの解消に効果的です。
GGX	ゴールドジムスタッフ(水・土・日)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	ゴールドジムスタッフによるオリジナルレッスンとなっております。尚、レッスン内容は実施スタッフにより異なります。
●ヨガ・リラクゼーション系					
ニューヨークスタイルヨガ	上田 さかえ(月)	★★★★★	★★	柔軟性向上・筋力向上	音楽に合わせてフロー感を楽しんで頂きポーズごとの動きが途切れることなく続く運動量の多いレッスンです。少しユニークなヨガの姿勢も含まれています。
コア・フローヨガ	上田 さかえ(土)	★★★★★	★	柔軟性向上・筋力向上	一連のポーズを行う事で発汗を促しデトックス効果を感じて頂けるレッスン内容です。
ハタヨガ初級	太田 英輝(水)	★	★★	柔軟性向上・ストレス解消	身体のバランスや自律神経を整えるプログラムです。
ハタフローヨガ	太田 英輝(日)	★★★★	★★★★	柔軟性向上・筋力向上	呼吸に合わせて身体を動かし柔軟性とインナーマッスルを鍛えるプログラムです。
リンパ巡りヨガ	アーシヤ(木)	★～★★★	★～★★★★	リンパ巡り効果	リンパの巡りを良くするポーズを基本としたプログラムです。リラックス効果も期待できます。
やさしいヨガ	YOSHIKO(水・金)	★	★	柔軟性向上・疲労回復効果・ストレス解消	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加しやすいクラスです。ヨガのポーズを楽しみながら心と身体を整えましょう。
優しいヨガとコアトレ	ニッキ(水)	★★～★★★★	★★～★★★★	柔軟性向上・運動パフォーマンス向上	基本的なヨガの動きと自重トレーニングを掛け合わせてコア強化を高めることが出来ます。シンプルな動きが多いので初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。
ヨガ	山内 純(木)	★★	★	柔軟性向上・疲労回復効果	バランスよく体を動かしていきます！人と比べずに自分と向き合う時間にならう。
●有料スクール					
aveaダンススクール	AYA				無限の可能性を育て上げる事を目的としたスクールです。
新橋真空手スクール	古川 孝				「強さ」だけでなく、「礼節」「忍耐」「敬意」といった精神的な成長も重要視しているスクールです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムイオンモール土岐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。