


GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	定員	発汗量	強度	難易度	クラス内容
アクティブ						
 エアロ初級	45分	22				音楽のリズムに合わせて行う有酸素運動のクラスです。脂肪燃焼効果が期待できます。エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。
 エアロ初中級	45分	22				エアロ初級に慣れてきた方向けのクラス。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。
エアロ中級	45分	22				エアロ初級に慣れてきた方向けの中級クラス。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。
エアロ上級	45分	22				エアロ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫することができます。
 ステップ初級	45分	20				音楽のリズムに合わせてステップ台を登り降りをする有酸素運動のクラスです。脂肪燃焼に期待できます。ステップが初めての方でも安心してご参加いただけます。
ステップ中級	45/60	20				ステップ初級に慣れてきた方向けの中級クラスです。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。
ステップ上級	45/60	20				ステップ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。シンプルなコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラスです。
 シェイプアップマーシャル	45分	22				格闘技の動きを取り入れながら、シェイプアップ効果を狙います。格闘技の動きの基本動作やミット打ちなどをしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。
ダンス						
ZUMBA®	45分	22				サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
 ZUMBA GOLD®	45分	22				初めての方でも安心してご参加いただけます。世界の音楽、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。初めての方でも安心してご参加いただけます。
コンディショニング・調整						
 GGX SHAPE	45分	20				ゴールドジムトレーナーが担当する筋カトレーニングクラスです。音楽に合わせて主にダンベルやバーベルなどを使用し全身のトレーニングを行います。トレーナーの個性あふれる人気クラスです。
 SHORT GGX	20分	20				GGX SHAPEのショートバージョンです。20分という短時間で効率よくトレーニングを行います。短時間の為、初めての方でも参加しやすいクラスです。
 GGX コンディショニング	15/30	20				ゴールドジムトレーナーが担当するストレッチクラスです。コンディショニングツールを活用して、筋膜リリースをしていきます。日々のストレッチ方法やコンディショニングツールの使い方のご案内いたします。
 5ONE ALL	8分	6				スタジオレッスン後にたった8分のウエイトトレーニングを行います。レッスン後の抜群な引き締め効果が期待できます。ジムの女性専用エリアにて行います。
 ピラティス	45分	20				身体の柔軟性向上や、機能的向上を目的とし、体幹部やインナーマッスルを刺激します。身体の使い方が上手くなるので、トレーニングのパフォーマンスアップにも繋がります。
 自動整体	45分	20				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クラスです。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。
初心者向けポーズ講習会	30分	10				新井プロトレーナーによるポーズ講習会。コンテストに初出場される方や、初めてポーズの指導を受けるという方にオススメです。
ポーズアカデミー	60分	10				井上アドバンストレーナーによるポーズアカデミー。コンテストで結果を出したい方にオススメです。
ヨガ						
 YOGA / MORNING YOGA	45/60	20				呼吸法と精神統一を重点的に行い、自分自身と向き合っていきます。身体の中から健康になっていくことを目指していきます。運動が苦手な方、身体が硬い方でも安心してご参加いただけます。
有料スクール						
総合格闘技 アングラ	-	-				総合格闘技とは、打撃・投げ技・固技・レスリング技術・グラップリングな様々な打撃法を駆使して勝敗を争う格闘技です。
エイベックス・ダンスマスター	-	-				エイベックス・ダンスマスターダンス経験が全く無い方でも、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、躰、挨拶から親切・丁寧に指導致します。初心者でも安心して受講できるプログラムです。
アクセルファイトクラブ(ブラジリアン柔術)	-	-				あなたもブラジリアン柔術をはじめませんか？ブラジリアン柔術全日本チャンピオンが、直接指導いたします。
アクセルファイトクラブ(ムエタイ)	-	-				キッズムエタイ(3歳~12歳の少年少女)ムエタイの母国タイではキッズの頃からムエタイの基本を教わり身につけます。

- ・ 初心者マークのついたレッスンは初めての方でも安心してご参加いただける内容です。
- ・ 給水、お手洗い以外の途中退場は、安全面および他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。また事故防止のため、レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- ・ 事故防止のためレッスン開始後のスタジオ入場はお断りしております。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。

スタジオスケジュール 8月からの変更点のお知らせ

8月に変更点はございません

7月と同じスケジュールです

ご不明な点などがございましたら
スタッフにお声かけくださいませ。



ゴールドジム京都二条

Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.