

名 称	月	火	水	木	金	土	日	時 間	運動強度	難 度	内 容
アクティブ系											
美軸エアロビクス					○			50分	☆	☆	音楽に合わせ美軸メソッドをもとにスローテンポで身体を動かします。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。
エアロビクス&骨盤調整		○						50分	☆☆	☆☆	エアロビクスで脂肪を燃焼した後、骨盤安定のためのエクササイズやストレッチで全身を整えていきます。
ラテンシェイプ				○				50分	☆☆	☆☆	初中級者を対象にラテンの曲に合わせて簡単な有酸素運動を行い、全身トレーニングを組み合わせてボディメイクを目指します。
FIT&FUN エアロ			○					50分	☆☆	☆☆	バラエティーに富んだローインパクトエアロビクスで全身をたっぷり動かしていきましょう。
ピギナーエアロ			○					60分	☆	☆	エアロビクスが初めての方でも楽しんでいただけるクラス。基礎を確認したい方やシンプルで汗をかきたい方にもお勧めです。
ズンバ				○	○		○	50・60分	☆☆	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
カーディオ&シェイプ				○	○			50分	☆☆	☆☆	全身持久力を高めるシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率よく美しいボディラインを目指します。
カーディオフィットネスキックボクシング					○	○	○	60分	☆☆☆	☆☆	エアロビクスの中にキックボクシングのコンビネーションを取り入れた脂肪燃焼目的のクラスです。
協栄シェイプボクシング			○					50分	☆☆☆	☆☆	協栄ボクシングジムオリジナルプログラム。多くの体力要素を含んだ内容で男女問わず幅広い年齢層の方に楽しんでいただけます。
リズムボクシング						○		60分	☆☆☆	☆☆	プロボクサー斉藤オリジナルで音楽に合わせて基本動作→シャドーボクシング→ミッド打ちと基礎体力強化を目的としたクラス。ストレス発散に効果抜群です。
リアルボクシング(基礎)		○						50分	☆☆	☆☆☆	元東洋太平洋チャンピオン・川村貢治によるボクシングエクササイズ。基礎動作をメインに行っていきます。
アーバナイズ	○	○						60分	☆☆	☆☆	シンプルでポップホップとストリートダンスがベースでドラマチックに動く新感覚ダンスワークアウト。インテリジェントな民族ダンスでスパイスを加え脂肪燃焼効果も抜群のクラスです。
Salsation						○		60分	☆☆	☆☆	ラテンやポップスなど様々な曲に乗り足腰に負担のない動きで体幹を使いながら脂肪燃焼するクラスです。
ダンス系											
リズムダンス		○				○		50・60分	☆☆	☆☆	ハウスの動き（脚のステップを中心）をベースに音楽に合わせてながら身体の機能を高めていくクラスです。
リズムエクササイズ	○				○			50分	☆☆	☆☆	インストラクターの個性を活かしたリズムダンスクラス。各種ダンスの基本を中心に音楽に合わせて、ダンサブルに行います。
リラクゼーション系											
ヨガ	○	○	○	○	○		○	50・60分	どなたでも安心して ご参加いただけます。 お気軽にどうぞ◎		ヨガ特有の型(ポーズ)と呼吸法で身体の中から健康になりましょう。柔軟性を向上させ心身の調和をはかるクラスです。
ハタヨガ	○							50分			ヨガの基本的なポーズを中心に呼吸、心、身体を安定させていくクラス。ポーズによってボディメイクとリラクゼーションの効果を引き出していきます。
機能改善ヨガ				○				50分			ヨガの体位法や呼吸法を使いながら、体幹の柔軟性や各関節可動域の改善や向上をし、身体のバランスを整えていくクラス。
コンディショニング系											
モーニングエクササイズ					○			45分	どなたでも安心して ご参加いただけます。 お気軽にどうぞ◎		筋トレにより心身を目覚めさせるクラスです。
ピラティス					○			50分			ピラティスが初めてでも楽しくご参加いただけます。インナーマッスルを鍛えて姿勢の改善に効果的です。
ボディアジャスト		○						30・50分			体幹部(肩甲骨・脊柱・骨盤)の調整をするクラス。頭痛・肩こり・腰痛の方に効果的です。
美軸ラインエクササイズ		○			○			50分			体幹を伸ばす・縮める・捻じめることで筋肉や神経を活性化し美しいボディラインとしなやかな動きを創り出すクラスです。
ボディメイク	○		○	○				50分			身体のバランスとシェイプアップを目的とした筋トレ中心のクラス。本気で身体を変えたい方にお勧めです。
健康太極拳				○				50分	☆☆	☆☆	ゆっくりとした流れる動きの中で神経や筋肉を活性化し、バランス感覚を養うことが出来るクラスです。
コンディショニング&ストレッチ			○	○				30分	☆	☆	身体を柔らかくし体幹を安定させ『快適なカラダ』を目指していきます。
GGX											
GGX	○	○	○	○	○		○	20・30分	☆	☆	全身の筋力・筋持久力の向上やシェイプアップを目的としたゴールドジムスタッフが行うオリジナルクラス。スタジオ参加が初めての方も、お気軽にご参加ください。