

溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★★	初級者～上級者	45分、60分	エアロピクス
初・中級レベル以上の技術、体力のある方向け。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パワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ピギナーステップ	★★	★	初心者～	45分	ステップ
ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。					
ステップ1、1.5(+シェイプ)	★★～	★★～	初級者	45、60分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。(+シェイプは筋コンディショニングが入るクラスです)					
オリジナルステップ	★★★★	★★★★～	初級者以上	45分～	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。中・上級/チャレンジプログラム 上級/ステップマニア向けプログラム					
マーシャルワークアウトX	★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
カーディオフィットネスキックボクシング	★★★	★★～	初心者～	50分 60分	マーシャル
エアロピクスをベースとしたステップ、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロカラダもスッキリしましょう！					
リズムボクシング	★★★	★★～	初心者～	60分	マーシャル
ボクシングのコンビネーション、フットワークをメインにしたリズム運動と後半は、グローブをはめたミット打ちを行い筋力Upとリフレッシュをかねたレッスンです。					
BOXING SHAPE	★★～	★～	初心者～	50分～	マーシャル
パンチや、フットワークなどボクシング動作を繰り返す有酸素運動と、コンディショニングを行います。背中、お腹のシェイプアップやストレス発散もできます！シンプルな動作なので初心者にも最適です。					
ダンスエアロピクス	★★～	★★～	初級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロピクスクラス。エアロピクスは好きだけダンスは苦手という方、ダンスは好きだけエアロピクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
Dance Fit(ラテン)	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	ブレイク・セミブレイクダンス
Dance Fitとは、ダンスエアロピクスよりダンス色を強く出しつつもあくまでもフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。このクラスは其中でもラテンに特化したクラスです。明るいラテンミュージックで心も身体も楽しめましょう！					
ラテンウォーク	★★	★～	ALL	45分	ダンスエアロ
ラテンムーブの基本から始めてみましょう！基本のステップを繰り返し練習しながら組み合わせ楽しんでいきます♪					
ラテンエアロ	★★	★★～	ALL	45・60分	ダンスエアロ
エアロピクスをベースにラテンムーブを入れていきますのでエアロピクスが大好きな方からラテンが大好きな方までご参加いただけます。					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	ブレイクダンス
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レグトン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	ブレイク・セミブレイクダンス
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分、50、60分	セミブレイクダンス
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、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。					
オリジナルダンス	★★～	★★～	初級者～中級者	60分	フィットネスダンス
曲もスタイルもひとつにこだわらず、色々なジャンルの振付をするオリジナルのクラスです！一緒にダンサー気分を味わいましょう！！					
フリースタイルダンス	★★～	★★～	ALL	45分、60分	ダンス
各インストラクターが個性を生かしたダンスクラスです。ダンスが初めての方ももちろん、経験者の方にも楽しんでいただける内容となっております。					
ジャズダンスピギナー	★★～	★★～	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆったりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
ラテンダンス	★～	★～	ALL	60分～	ダンス
ラテンの音楽に合わせて様々なステップを踏みながら楽しく踊っていきます。ラテンムーブの基本ステップから丁寧に少しずつ進めていきますのでラテン音楽が好きであればなたでもご参加いただけます。フィットネスシューズでもご参加いただけますがジャズシューズがあると動きやすくなると思います。					
バレエ入門	-	★～	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP初級	★★～	★★～	初級者～中級者	60分	ダンス
初心者でも回数をかかるとマスターできるように、基本のリズム取りを行う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。					
ヨガ	★～	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をとまらないうつらりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
アロマヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
香りや脳を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りの方で脳や身体をリラックスさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の不調に合わせてアーサナを取って行きます。アロマの香りとヨガでリラックス、そしてリフレッシュしていきましょう。					
ヴァンヤサヨガ	★★★	-	ALL	60分	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
ピラティス(PROP MINI BALL)	★～	-	ALL	60分	ピラティス
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。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。ミニボールを使ったマットピラティスのクラスです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
ピラティス	★～	-	ALL	60分	ピラティス
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。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
ポップピラティス	★～	-	ALL	60分	ピラティス
アメリカ、LA発信の洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン！！全米でも最も人気のあるプログラムの1つ、日本では最先端のエクササイズです！！ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、運動後、爽快感と達成感を味わえるようにトータルワークアウトとしてプログラムされています！！					
Group Centergy	★★～	★★～	ALL	60分	ブレイク調整
グループセンタージ-は、ヨガとピラティスの動きを取り入れたトレーニングを素晴らしい音楽に合わせて行なっていく、心身の鍛錬と健康増進の為にプログラムです。集中力向上や、ストレスの緩和にも効果があり、初めての方も安心してご参加いただけます。					
骨格調整リカ/リ-	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
こくく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨をつなぐ単関節筋の弾力を取り戻す。本来の動きが出る骨格列の調整をメインに行うクラスです。トレーニングの効果向上も期待出来ます。					
ボルドブラ	★～	-	ALL	30分～	調整・コンディショニング
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
pelBeautios	★～	★～	ALL	50分～	調整・コンディショニング
骨盤周りや肩甲骨周りをほぐし整えてから、スムーズに動くように骨盤・肩甲骨エクササイズを行います。更にリズムにあわせてラテン系骨盤ムーブメントを取り入れながら美しく整えていきます。又、シェイプアップされた健康な身体のための美(ウ)エクササイズを行っています。また、ドアップにもアプロー-をいたしますので心身ともにスッキリした身体へと導きます。難しい動きや激しい動きはありません。どなた様でも安心してご参加頂けます。					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	調整・コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					

<p>エアロピクス系 (定員33名)</p> <p>格闘技系 (25名)</p> <p>コンディショニング・調整系・GGX (25名・GGX20名)</p> <p>ダンス系 (定員33名)</p> <p>ヨガ・リラクゼーション系 (定員ヨガマット使用クラス23名)</p>	<p>ステップ系 (23名)</p> <p>フィットネスダンス系 (定員33名)</p>
--	--