

ゴールドジム土浦ジョイフルアスレティッククラブ スタジオプログラムガイド

クラス名

強度

難易度

消費カロリー

クラス内容

レスミルズプログラム

ボディアタック	★★★★★	◆◆	500	心肺機能を高め、上半身・下半身のトータルバランスを目的としたクラス
ボディパンプ	★★★★	◆	440	バーベルを使用したエクササイズを行う、シェイプアップ・筋力アップクラス
ボディコンバット	★★★★	◆◆	380	さまざまな格闘技の動作を取り入れた、ストレス発散シェイプアップクラス
ボディジャム	★★★★	◆◆◆◆	380	ダンスの楽しさ、体を動かす喜びを体感しながら、心肺機能向上を目指すクラス
シバム	★★	◆◆	380	ダンスが初心者でも音楽を聞きながら楽しめるクラス
ボディバランス	★★	◆◆	250	ゆったりとした動きで、ヨガ、太極拳、ピラティスの要素を取り入れ、関節可動域を広げ筋肉のバランスを整えるクラス
ボディステップ	★★★	◆◆◆	500	ステップ台を使用し、シンプルな動きで高い運動効果とシェイプアップを目的としたクラス
レスミルズコア	★★★★	◆◆	220	腹部全体、臀部、背部、上半身と下半身の連携する筋を鍛えるクラス
レスミルズトーン	★★★★	◆◆	220	カーディオ、ストレッチとコアトレーニングを1つに集約したワークアウト。チューブトレーニングを組み合わせてすることで、カロリー消費を促進するクラス
レスミルズグリット	★★★★★	◆◆◆◆	500	HITと呼ばれる短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。30分のプログラムで、確実な成果をスピーディにもたらすクラス

エアロビクスクラス

はじめてエアロ	★	◆	110	基本動作を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラス
初級エアロ	★★	◆◆	170	基本動作を中心とし、エアロビクスのステップを楽しむクラス
中級エアロ	★★	◆◆◆◆	190	回転動作、リズム変化のステップなどを取り入れた、応用的なエアロビクスを楽しむクラス
上級エアロ	★★★★	◆◆◆◆◆	260	回転動作、リズム変化など応用的なエアロビクスを楽しみつつ、弾む・走る動作も取り入れたエアロビクスクラス
サーキット・ロー	★★★★	◆◆◆◆	350	筋力トレーニングとローインパクトのエアロビクスを組み合わせ、筋力、持久力アップを目的としたクラス
ユーバウンド	★★★★★	◆◆	600	トランポリン上で運動する事で関節や筋肉への負担を軽減した上で、体幹強化やバランス保持筋力の向上を目的としたクラス

ステップクラス

はじめてステップ	★★	◆◆	141	ステップエクササイズの基本動作を紹介するステップのスタートクラス
やさしいステップ	★★	◆◆◆	210	基本動作のバリエーションを増やし、ステップエクササイズの動きを楽しむクラス
ステップ50	★★★★	◆◆◆◆	290	ステップの様々な動作に慣れた方向けの上級者クラス

ヨガ・ピラティスクラス

バランスコンディショニングヨガ（60分）	★★★★	◆◆◆	250	ヨガのポーズを通して、姿勢を改善することで体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス
マットピラティス	★★	◆◆	190	身体の奥にある芯（コア）の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善するクラス
スリムヨガ	★★★★	◆◆◆	220	インナーマッスルを使うヨガの動きで脂肪燃焼をしたり、筋肉のリカバリーを行っていくクラス
オリジナルヨガ	★★★★	◆◆◆	190	身体矯正を含め心と身体をリフレッシュさせるクラス
ボディメイクフローヨガ	★★★★	◆◆◆	220	太陽礼拝をベースに様々なヨガのポーズをとります。「フロー」流れるように身体をアクティブに動かすクラス
マットサイエンス	★★	◆◆	180	ヨガやピラティスを取り入れたクラス。体幹部を鍛え、姿勢改善、健康促進を目指すクラス
フローピラティス	★★	◆◆	180	ピラティスの動きを取り入れたオリジナルエクササイズでリラックス効果が高いクラス。
エアリアルヨガ（有料）	★★	◆◆	190	天井から吊るした布に体を預けながらヨガのポーズをとります。

ゴールドジム土浦ジョイフルアスレティッククラブ スタジオプログラムガイド

クラス名

強度

難易度

消費カロリー

クラス内容

格闘技系クラス

Zone45 ★★★★★ ◆◆◆ 440 テコンドーの足の動き、ボクシングの手の動きを取り入れた引き締め効果のあるクラス

ダンス系クラス

ラテンエアロ ★★★ ◆◆◆◆ 260 ラテンの音楽を楽しく感じられる、熱く情熱あるクラス

サルササイズ ★★★ ◆◆◆◆ 260 サルサの音楽でサルサのステップを楽しむクラス

フラシェイプ ★★ ◆◆ 220 ハワイアン音楽にのせゆっくり身体を動かす、全身シェイプアップクラス

ZUMBA ★★★ ◆◆◆◆ 320 ラテンの音楽に4つのステップを基本として、振り付けをつけたダンスクラス

ダンスエアロ ★★★ ◆◆◆ 340 シンプルなエアロビクスに簡単なダンスの要素を取り入れたクラス

フィットネスフラ ★★ ◆◆ 220 フラダンスのうごきを取り入れ、楽しくエクササイズするクラス

ジャズストレッチ ★★ ◆◆ 220 ジャズダンスの動きを取り入れたストレッチング&シェイプアップクラス

バレトン ★★ ◆◆ 220 バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上もできるクラス。

太極拳クラス

健康体操 ★ ◆ 160 体内の血液や気の流れを整えながら丈夫な身体をつくるクラス

入門太極拳 ★ ◆ 160 初めての方でも無理なく行えるクラス

太極拳 ★★ ◆◆ 190 太極拳のゆっくりとした動作や呼吸法により、全身の強化をするクラス

武術太極拳 ★★ ◆◆ 190 ゆっくりと動く太極拳と武術の基本動作で心や身体を鍛えるクラス

コンディショニングクラス

自力整体 ★ ◆ 140 自分でできる範囲で無理なく身体を動かし身体の矯正をおこなうクラス

アルファリラックス体操 ★★ ◆ 190 ゴムバンドを使用し身体の矯正を行ない、最後に全身をリラックスさせるクラス

リラックス整体 ★ ◆ 140 骨盤を矯正し、身体の免疫力を高めていくクラス

バランスコンディショニング(BC) ★ ◆ 120 姿勢を改善する事で体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス

ペルビックストレッチ ★ ◆ 120 骨盤の歪みをほぐして正しい位置に強制し、インナーマッスルを整えます。

レズミルズバーチャルプログラム

室内を暗くし、壁に投影された映像を見ながらレッスンを行います。
通常のクラスと違い映画を見ているような感覚でレッスンが楽しめます。
初めての方から上級の方までおすすめクラスです。
暗い空間でレッスンを行いますので、明るい服装でご参加いただく事をおすすめします。
各クラスの内容については、裏面のレズミルズプログラムの欄をご確認ください。
レズミルズバーチャルプログラムの実施ナンバーについては、館内掲示物にてご案内いたします。

【消費カロリーについて】

大半のプログラムのカロリー数は「独立行政法人 国立健康・栄養研究所 エネルギー代謝プロジェクトのメッツ値表」を参考に計算しています。
値は体重60kgの方が目安のため体重の上下により消費カロリーは変化します。
また、運動強度（何%の力で運動したか）、最大酸素摂取量（人それぞれの全身持久力）によっても変化するため、あくまでも目安としてお考えください。（同じプログラムで）時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。）



ジョイフルアスレティッククラブクラブ 土浦店
2023年3月10日更新