ゴールドジム千葉ニュータウン　ジョイフルアスレティ

スタジオプログラム

クラス名	強度	難易度	カロリー消費量	内容　※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。
レスミルズプログラム				
各種テクニック	★	◆	30	初めて参加する方、フォームの習得、確認をするクラス
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
ボディバランス	★★	◆◆	250	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新のストレッチング、トレーニングを組み合わせたクラス
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
レズミルズコア	★★★★	◆	220	腹筋、臀筋、背中、スリング（上半身と下半身をつなぐもの）を強化し、機能性向上、腰痛予防を目的としたクラス
レズミルズトーン	★★★★	◆	220	カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを１つの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にすることで、カロリー消費を促進。
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、体力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３０・４５・６０	★★★★★★	◆◆	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				
ステップ５０・６０	★★★★★	◆◆◆◆◆◆	340	ステップの様々な動作に慣れた方向けの上級者クラス
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
ヨガ・ピラティスクラス				
パワーヨガ	★★★	◆◆◆	250	深い呼吸とヨガのポーズをアクティブに行うクラス。シェイプアップに効果的！
陰ヨガ	★	◆	130	一つのポーズを長めに取り、身体の奥深く関節の周囲を伸ばします。リラックス効果の高いヨガクラス
ヨガ	★★	◆◆	190	一つ一つのポーズを丁寧にとり、タオルで補助をしながら足腰の柔軟性を高めるクラス

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

ダンス系クラス

クラシックバレエ	★★★★	◆◆◆	220	クラシックバレエの基礎を取り入れたストレッチ体操と簡単なバーレッスンクラス
フラダンスビギナーズクラス	★	◆	170	ハワイアンソングに癒されながらフラダンスを楽しむクラス
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
太極舞	★★	◆	160	太極拳や中国伝統舞踊、カンフー等の動きを情緒あれる音楽に合わせて踊るダンスエクササイズクラス

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
初級太極拳	★	◆	160	武術太極拳の初級クラス。初めての方でも無理なく行えます
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
フィットネスタイチー	★	◆◆	130	呼吸に合わせた円の動きのエクササイズでしなやかな身体づくりのクラス
カンフー	★★	◆◆◆	160	カンフーの「型」や「動き」を身に付けながら脂肪燃焼するクラス

コンディショニング系クラス

身体調整ストレッチ	★	◆◆	160	リラックスした姿勢で肩甲骨、股関節周辺の筋肉を動かし、姿勢改善、バランス向上を目的としたクラス
アルファビクス	★★	◆◆	190	ゴムバンドやヨガの要素を取り入れた動作をしながら、アルファ波が出るように導いていくクラス
筋バランス調整法	★	◆	90	体幹部を中心に前後、左右、捻りの動きを自己チェックし、筋肉を縮めて調整するクラス

ックラブ　PROGRAM　GUIDE　　2025年　7月

スイミングプログラム

クラス名	強度	難易度	場所	カロリー消費量	内容　※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。
アクアビクス					
アクア３０・４０	★★	◆◆	アクア	130	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス
ファイティングアクア４０	★★	◆◆	アクア	140	パンチ・キックなどを使い、体を引き締めながら、ストレス解消を目的としたクラス
サーキットアクア４０	★★	◆◆	アクア	130	水の抵抗・浮力を利用し、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うクラス□
アクアロジック４０	★★	◆◆	アクア	130	抵抗具のロジックベルを手に持ち、ロジックフィンを脚に装着して全身運動を行うクラス
ディープアクア４０	★★	◆◆	ダイビング	120	専用の浮き具ベルトを腰に付け3.6mの深場で行なう４０分のクラス。体幹の強化、有酸素運動、バランストレーニングを同時に行ないます
アイチ	★	◆	アクア	115	太極拳や気功などと同等の動きで構成され、ストレス解消、身体能力の向上が得られるアクアプログラム
楽しくビーチボールバレークラス	★	◆	アクア		水の中で楽しくビーチボールバレー。楽しく全身運動を行うクラス
ウォーキング・コンディショニング					
お楽しみウォーキング	★	◆	ウォーキング	60	道具を使って浮力、抵抗を感じながら、楽しく歩き、全身の筋肉に刺激をあたえ、体力を向上を目指すクラス
グローブウォーキング	★	◆	ウォーキング	80	グローブにより水の抵抗を感じ、上半身の筋肉に強い刺激ををあたえながら、体力を向上させるクラス□
お腹シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、お腹周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
お尻シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、お尻の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
腕シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、腕周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
膝・肩・股関節機能改善クラス	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、筋力を強化し、柔軟性を高める事により関節痛の軽減を目指したクラス
泳法クラス					
かなづちさん	★	◆	アクア		プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方が対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう
面かぶりクロール	★	◆	アクア		腕を回して泳ぐのが初めての方から、しっかりと水を掻き、手と足のバランスがよくとれるように練習します
初めて背面キック	★	◆	アクア		背面姿勢が初めての方から、出来るけど【不得意！】という方までしっかり進むように練習します
初めて平泳ぎキック	★	◆◆	アクア		水に浮かび平泳ぎのキックに挑戦！ゆっくり、しっかり進むように練習します
初めてバタフライキック	★	◆◆	アクア		水に浮かびバタフライのキックに挑戦！タイミングを取って、しっかり進むように練習します
ターンに挑戦	★★	◆◆	アクア		２５M以上泳ぎたいけど、壁を折り返すことができない！という方、力を使わずスムーズに折り返せるように練習します□

レスミルズプログラム

LesMILLS BODYPUMP	ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。初めての方でも楽しく参加できます。筋力トレーニングに慣れている方なら、まったく問題ありません。ウエイトを調整することで、どなたでも安全にトレーニング効果が得られます。『エアロビクスは苦手・・・』という男性や、『孤独なマシントレーニングはちょっと・・・』という女性の方も、グループで楽しくエクササイズすることで、より高い達成感、爽快感を味わえるでしょう！
LesMILLS BODYCOMBAT	ボディコンバットは、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳など、あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビックトレーニングです。全身を刺激する動きで、脂肪燃焼、心肺機能向上だけでなく、バランス感覚や瞬発力など、運動能力の向上にも効果絶大。ダイナミックなアクションが交感神経を刺激して、ストレス発散にも最適です！
LesMILLS BODYBALANCE	ボディバランスとは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、〝スムーズに〟そして〝しなやかに〟動く身体能力の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。
LesMILLS BODYATTACK	ボディアタックは音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイインテンシティなグループエクササイズです。オプションを用いることで　様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高め、また、上半身・下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれたエクササイズです。
LesMILLS CORE	レズミルズコアはパーソナルトレーニングから生まれた30分間のコア(体幹)のエクササイズです。徹底した科学的アプローチと激しさを特徴としています。腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とする今までに無い斬新なプログラムです。レズミルズコアは、短い時間で皆様の体に大きな効果をもたらします！
レズミルズトーン	カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを１つの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にすることで、カロリー消費を促進。個々の体力に合わせて動きをアレンジできます。柔軟性バランス感覚アップ、敏捷性の向上、体幹の強化を目的としています。

スポーツ施設ご利用可能時間のご案内 **※毎月第３月曜日は休館日です**	**ゴールドジム千葉ニュータウンジョイフルアスレティッククラブ** **千葉県印西市牧の原２丁目４番地** **TEL　０４７６－４６－８８４４**

平日　７：００　～　２２：３０　※プールのみ２２:１５終了（２３時閉館）

土曜日　７：００　～　２１：３０（２２時閉館）

日曜日　７：００～１９：３０（２０時閉館）

※プール、テニスコートの利用は１０：００～となります。