

ゴールドジム守谷茨城ジョイフルアスレティッククラブ

スタジオプログラム

クラス名 ・強度★・難易度◆・カロリー(KCAL)消費量 ※同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

レズミルズプログラム

※音楽に合わせた振り付けが予め決められたプログラムです。曲ごとに動きが決まっている為、インストラクターによって難易度が変わる心配はございません。

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
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
レズミルズダンス	★★★	◆◆	380	動きがシンプルで繰り返しが多く、初心者でも楽しめるダンスクラス
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

エアロビクスクラス

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

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
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
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

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

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
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

ヨガ・ピラティスクラス

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

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
ファンクショナルBCヨガ	★★★	◆◆◆	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
バランスコンディショニングヨガ	★★	◆◆	250	身体を捻じる動作が無い為、腰痛予防が期待できます。呼吸を意識して姿勢を整える体幹トレーニングクラス
ヨガ	★	◆◆	190	心と身体をリラックスさせ、美しく健康になるクラス
ボールピラティス	★★	◆◆	130	ボールを使い、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
バランスコンディショニングピラティス	★★	◆◆	250	医学的根拠に基づいたエクササイズで、背骨や股関節など関節の機能を高めるクラス
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
アシュタンガヨガ	★★	◆◆	250	動きと呼吸を連動させながら、決まったポーズを順番通りに行うシンプルなヨガクラス

ダンス系クラス

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

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
HIPHOP初級	★★	◆◆	280	HIPHOPの基礎クラス
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(30分・45分)
よさこいソーラン	★★★	◆◆◆	280	高知県土佐の民謡から来た踊りを行なうクラス
シェイプダンス	★★	◆◆	280	ウエスト回りを意識した振付のダンスクラス
K-POP	★★	◆◆	280	少しずつ振付を覚えながら進めていきます。K-POPダンスクラス

スタジオプログラム

クラス名 ・強度★・難易度◆・カロリー(KCAL)消費量 ※同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

格闘技系クラス				※音楽に合わせた振り付けが予め決められたプログラムです。曲ごとに動きが決まっている為、インストラクターによって難易度が変わる心配はございません。
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
太極拳クラス				
楊名時八段錦太極拳	★★	◆◆	190	ゆっくりとした動作や呼吸法で、心身のバランスを調整するクラス
コンディショニング系クラス				※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。
レズミルズコア	★★★★★	◆◆	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
バレトン	★★★	◆◆◆	220	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を合わせた、シンプルな動きのコンディショニングクラス
バーオソル	★★★	◆◆◆	220	バーオソル＝「床の上のバレエ」。柔軟性向上、インナーマッスル強化、姿勢改善効果が期待できるマットエクササイズクラス
バランスコンディショニング	★	◆	120	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

レズミルズプログラム

LES MILLS
BODY PUMP

LES MILLS
BODY BALANCE

LES MILLS
BODY COMBAT

LES MILLS
BODY STEP

LES MILLS
BODY ATTACK

LES MILLS
BODY JAM

LES MILLS
CORE

LES MILLS
DANCE

ラディカルフィットネス プログラム



スイミングプログラム

クラス名 ・強度★・難易度◆・カロリー(KCAL)消費量 ※同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30～50	★	◆	140	水の抵抗を利用し、音楽に合わせて全身運動を行なうクラス(30分・40分・50分)
ファイティングアクア40	★★	◆	140	パンチ・キックなどを使い、身体を引き締めながらストレス解消を目的とした40分のクラス
サーキットアクア30	★	◆	80	水の抵抗・浮力を利用し、全身運動と部分運動を交互に組み合わせたクラス
ウォーキングクラス				
水中ウォーキング	★	◆	60	体に優しい水中を歩いて、いろいろな筋肉に刺激をあたえ、関節痛の予防・体力を向上させるクラス
流水ウォーキング	★	◆	80	流水にあたりながら水中ウォーキングするクラス。流水とウォーキングのW効果！

【消費カロリーについて】

「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)

休館日	月～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
毎月第2月曜日	7:00-23:00	7:00-22:00	7:00-20:00
	トレーニングジム・プール・テニスコートの終了は、閉館時間の30分前までとなります。 ※ プールは平日のみ閉館時間の45分前までとなります。 ※ 中学生会員は平日22:00までのご利用となります。		

