

# 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

## レスミルスプログラム

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
ボディバンプ	★★★	◆	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
レスミルスダンス	★★	◆◆	380	最新の楽曲から懐かしい楽曲まで、ヒットチューンに合わせて踊る新しい形のハイエナジーワークアウトクラス
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
レスミルスコア	★★★★	◆◆	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
レスミルスストーン	★★★★	◆◆	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

## エアロビクスクラス

はじめてエアロ	★	◆	110	エアロビクスを初めて行う方など基本動作を習得するためのクラス
リズムDE有酸素&ストレッチ	★★	◆◆	110	曲に合わせて簡単な動きで身体をほぐすクラス。肩こり・腰痛防止のストレッチ等を行う。
初級エアロ	★★★	◆◆◆	170	基本動作を中心にエアロビクスを楽しむクラス
中級エアロ	★★★★	◆◆◆◆	260	ローインパクトの走らない動作を組み合わせたエアロビクスクラス
上級エアロ (オリジナルエアロ)				インストラクターオリジナルの動きでエアロビクスを楽しむクラス（内容は別紙にてご案内しております）
ユーバウンド	★★★★	◆◆◆◆	500	トランポリン上で運動すること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40	★★	◆◆	180	ステップの様々な動作にやや慣れた方向けの初・中級者クラス
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 (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
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。
ヨガ	★	◆	160	太陽礼拝などヨガの基本のポーズを行うクラス
リラックスヨガ	★	◆	160	ストレッチや仰向け、座る姿勢のポーズを中心としたクラス。シンプルな動きで呼吸に意識を向けやすく、初心者にもオススメ。

# 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

## 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
ゆったりフラダンス	★★	◆◆	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	シンプルなエアロピ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
リズムキックエクササイズ	★★★	◆◆◆	260	音楽に合わせてエアロ・ダンス・格闘技の動きを組み合わせるシェイプアップクラス

## 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
ベルビクストレッチ	★	◆	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。
ボルドブラ	★★	◆◆	200	バレエの動きをベースにしたエクササイズや、姿勢改善、柔軟性向上、筋力アップを目的とするクラス
ブロックストレッチ	★★★	◆◆	200	ヨガブロックを使用し、体質改善・老化防止・加齢原因の不調改善・姿勢体型改善を目的とするクラス
ボディケア	★	◆	120	日常で動きやすい身体づくりを目指す機能改善クラス。
BCストレッチ	★	◆	120	初めての方も効果を感じられる、医学的根拠に基づく、理学療法士考案のストレッチクラス
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。

## レス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しますので、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、裏面のレスミルズプログラムの欄をご確認ください。  
レス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。）

