



## 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
レスミルズコア	★★★★	◆	220	腹筋、腎筋、背中、スリング（上半身と下半身をつなぐもの）を強化し、機能的向上、腰痛予防を目的としたクラス
ボディステップ	★★★★★	◆◆◆	440	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
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
レスミルズストーン	★★★★	◆	220	カーディオ、ストレンク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
やさしいエアロ	★★	◆◆	170	基本動作を中心にエアロビクスを楽しむクラス
ロー４０	★★	◆◆◆◆	190	基本動作に慣れた方のステップアップクラス
ロー５０	★★★★	◆◆◆◆◆	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
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				
Zone 4 5	★★★★★	◆◆◆	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。リラクセ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				
ジャズダンス	★★★	◆◆◆◆	250	ジャズのリズムに合わせての基本動作から振り付けを行うクラス
J-POPダンス	★★★	◆◆◆◆	240	基本J-POPの音楽を使って、振り付けをメインとしたクラス
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レエレッスンクラス
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
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
ラテン45	★★★	◆◆◆◆	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
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

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				
健美操	★★	◆	160	心地よい音楽に合わせてゆっくりと体を動かして、自然治癒力を引き出させるクラス
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
バランスコーディネーション	★	◆	160	マットを使用し、機能改善、身体のバランスを整えるクラス
背骨の調律Sintax®「Tone」	★	◆	160	背骨アプローチで全身運動をしていくSintax®の基本クラス。筋肉の緊張を緩め、疲労回復効果を促していくクラス

## スイミングプログラム

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。
------	----	-----	---------	---

アクアビクス				
アクア30・40	★★	◆◆	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	★★	◆◆	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	★★	◆◆	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	★★	◆◆	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
ディーブアクア40	★★	◆◆	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	★	◆	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
ウォーキングアクア40	★★	◆◆	100	音楽を聴きながら、浮力・抵抗を感じて歩き、楽しく全身運動を行うクラス

コンディショニングクラス				
楽しくビーチボールバレークラス	★	◆		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
お楽しみウォーキング	★	◆	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	★	◆	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あたえながら、体力を向上させるクラス
お腹シェイプ	★	◆		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	★	◆		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	★	◆		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	★	◆		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	★	◆		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
面かぶりクローラー	★	◆		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	★	◆		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	★	◆◆		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	★	◆◆		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
楽しくフィンスイム	★	◆		足ヒレを付けてバタ足をしたり、潜ってみたりなどフィンを使って楽しむクラス

## レスミルズプログラム



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！



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！



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。



ボディアタックは音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイテンション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。



レス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。レスミルズコアは、短い時間で皆様の体に大きな効果をもたらします！



ボディステップは、ステップ台を使用し、階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウトです。音楽に合わせて、スクワットやランジをアレンジしたステップ運動、腕立て伏せ、プレートエクササイズなど様々な動きを行い、モチベーションを高めながらエクササイズすることが出来ます。ステップを調整することで、初めての方でも楽しく参加することが出来ます。

### レスミルズストーン

カーディオ、ストレンク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 (23時閉館)	
土曜日	7:00 ~ 21:30 (22時閉館)	
日曜日・祝日	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。		