

GOLD'S GYM®

有料クラス紹介

<p>月曜日 17:10-18:10 担当: 芹田 美代子 料金: 1,500円(税込) 定員: 10名</p>	<p>【トリニティピラティス】 ピラティス用に開発されたツールでマシンピラティスを再現化！ エクササイズループ“トリニティ”(ゴムバンド)のもつ張力を使用し、心地良い体の伸びと安定感の中でピラティスのエクササイズを安全で効率良く効果的に、より分かりやすくお伝えしていきます。 筋力と柔軟性のバランスを整えたい方、肩関節や股関節、腰部に違和感をお持ちの方に最適です。</p>	
<p>第2・4 火曜日 16:00-17:00 担当: NAoMY 料金: 1,500円(税込) 定員: 10名</p>	<p>【呼吸エクササイズ】 呼吸に関わる部位をストレッチ、呼吸への意識付けのあと、AiChi(アイチ)という呼吸法を行います。 AiChiとは、太極拳のような動きと呼吸を合わせます。 「呼吸への集中→上肢→下肢→体幹→気→バランス」という一連の流れの中で日常生活や運動で活かす呼吸法を習得することができます。全身の動きを伴うAiChiは心身のリラクゼーションのみならず体幹バランス・姿勢調整・集中力向上などの効果も期待できます。 体幹軸・肩甲骨・股関節を整えながら呼吸を深めていきましょう。</p>	
<p>第1・2 水曜日 15:40-16:10 担当: 高橋 希 料金: 800円(税込) 定員: なし</p>	<p>【ZUMBA】 ラテン系の音楽をベースに、世界中のあらゆる種類のダンスや音楽を融合させたダイナミックでパーティーのようなダンスフィットネスエクササイズです。レギュラーレッスンで行う曲をしっかりと理解して動きたい方や短時間でダンスプログラムを楽しみたい方を対象としたクラスです。 どなたでもお気軽にご参加頂けます。 体力に自信のない方や、レギュラーレッスン参加前のお試しにも是非ご活用ください。</p>	
<p>土曜日 19:15-19:45 担当: 三好 絵梨子 料金: 800円(税込) 定員: 33名</p>	<p>【バレエ センターレッスン】 「バレエ入門クラス」に入り切らないセンターレッスンを補うクラスです。入門クラスから続けてご参加いただくことでフルレッスンの内容をカバーします。ジャンプや回転のテクニックにチャレンジしたい方エLEGANTなワルツなどで表現力を身につけたい方にオススメのクラスです！ *バレエ入門クラスへの参加が必須です。</p>	
<p>土曜日 19:45-20:15 担当: 三好 絵梨子 料金: 1,500円(税込) 定員: 15名</p>	<p>【バレエ ヴァリエーション】 バレエの定番の作品を中心に、振付を覚え、数回に渡ってひとつの作品を踊り込んでいきます。 レベルに合わせて振付をアレンジしますので、憧れの作品に是非チャレンジしてください！ *怪我防止のため、バレエ入門クラス、センターレッスンクラスから通してご参加ください。 *センターレッスン・ヴァリエーションを通してご参加の方は1,500円のチケットをご購入ください。</p>	