

メインスタジオ

約180m²の広々としたスタジオです。
人気のヨガやピラティスなど、初めての方も
参加しやすいプログラムを揃えました。

エンジョイフラ(45分)



ゆったりとした動きで
無理なく自分のペース
で楽しめるフラダンス
のクラスです。

難易度:★

フィットネスフラ(60分)



従来のフラダンスにフィット
ネスの要素を加え、穏やかに
優雅なフラを楽しみながら
体幹強化、バランス感覚の向
上も期待できるクラスです。

難易度:★★

RITMOS(45分・60分)



様々なダンスの要素を
取り入れ楽しくシンプ
ルでダイナミックなダ
ンスクラスです。

難易度:★★

やさしいエアロ(45分・60分)



シンプルで基本的なエ
アロピクスの動作を、
音楽に合わせてダンス
形式で行う初心者クラス
です。

難易度:★

Bokwa@dance(60分)



床にアルファベットや数字
を書きながら1時間に
5000~7000歩も歩
けるダンスクラスです。

難易度:★

ZUMBA(45分・60分)



ラテン系エクササイズ
を中心にサルサ、メレ
ンゲ、レグトンなど様々
なダンスステップを組
み込んだクラスです。

難易度:★★★

MEGA DANZ(60分)



シェイプアップ効果や
振り付けを習得する喜
び、なにより爆発的な
楽しさのあるダンスク
ラスです。

難易度:★★★

バランスコーディネーション(60分)



日常生活における様々な
動作を効率よく滑らかに
動かすための関節ほぐ
し、ストレッチ、筋力トレ
ーニングを行うクラスです。

難易度:★

アンチ・エイジングヨガ(60分)



ヨガの呼吸法を意識し
てストレッチで気の流
れを良くし新陳代謝を
高めていくクラスです。

難易度:★★

リラックスヨガ(60分)



疲労とストレスで緊張し
た心と体をバランスの
取れた健康な状態へと
回復させるヨガです。

難易度:★

アロマヨガ(45分)



アロマの空間の中で呼
吸を整え心と体をゆっ
くりとほぐしていくヨ
ガです。

難易度:★

ハタフローヨガ(60分)



呼吸に合わせて流れる
ように身体を動かし柔
軟性、代謝を高めてい
くヨガです。

難易度:★

ピラティス(45分)



深い部分の筋肉を鍛え
るピラティス。お腹の引
き締めや柔軟性を高
め、美ボディを手入れ
するクラスです。

難易度:★

ポルドブラ(45分)



立位ピラティスとも呼
ばれ、バレエを基調とし
た動きで姿勢改善や柔
軟性の向上が期待でき
るクラスです。

難易度:★★

バレトン(60分)



フィットネス、バレエ、ヨ
ガを融合。それぞれの
長所を取り入れたポ
ディメイキングに最適
なクラスです。

難易度:★★

ムーブストレッチ(45分・60分)



動きながらのストレッチ
でコリ固まった身体を
気持ちよくほぐしてい
きます。フィットネス初
心者の方はまずこのク
ラスから。

難易度:★

太極拳(60分)



穏やかに流れるような
動きを行い、美しい姿
勢、健康作りにも効果
的なクラスです。

難易度:★

天空大河(60分)



武道をモチーフとしたア
クション系、フィットネ
スエクササイズ。全身運
動で脂肪燃焼、体力向
上をしていくクラスです。

難易度:★

Q-RENボディメンテナンス(45分)



簡単なストレッチ、骨盤
体操、腰、膝痛予防と改
善のために筋力の向上
やリラックスをしてい
くクラスです。

難易度:★

FATBURN EXTREME(60分)



筋力向上、体力向上、脂
肪燃焼、アンチエイジ
ングにも非常に効果が
あり脂肪燃焼に効果絶
大なクラスです。

難易度:★★★

健康体操(60分)



立って行う簡単な体操
や椅子に座って行う簡
単な腹筋運動によって
身体の調子を整えるク
ラスです。

難易度:★

Group Centergy(45分・60分)



ヨガやピラティスの動
きをして軽快な音楽を
楽しみながら柔軟性と
筋力向上も期待できる
クラスです。

難易度:★★

Group Power(45分・60分)



フリーのバーベルを使
って全身を鍛えなが
ら有酸素効果も期待
できるクラスです。
(定員35人まで)

難易度:★★★

岩盤ホットスタジオ

室温40度、湿度60~70%前後に保たれた
岩盤ホットスタジオ。ゆったりとした動きでも
体温が上昇し、発汗を促します。

やさしいホットヨガ(45分)



温度・湿度の保たれた
ホットスタジオで行う。
初めての方でも安心し
て参加できるヨガの入
門クラスです。

難易度:★

ホットヨガ(45分)



ホットスタジオで行うヨ
ガの呼吸法を意識して
少し高度なポーズを取
り入れた少し慣れた方
向けのクラスです。

難易度:★★

ホットハタヨガ(45分)



ha(ハ)は太陽、tha(タ)
は月を意味します。吸う、
吐く、心と身体等相対
するものを繋ぎ調和とバ
ランスを取るクラスです。

難易度:★

ホットリラックスヨガ(45分)



日常の疲れやストレス
が軽減できるように心
身のコリをほぐしてい
くクラスです。

難易度:★

ホットデトックスヨガ(45分)



集中力を高め心を整え
るホットデトックスヨ
ガで体を引き締めてい
くクラスです。

難易度:★

ホットピラティス(45分)



身体の内側を鍛えるこ
とで姿勢を整え美しい
ボディラインをつくる
クラスです。

難易度:★

ホットバランスコーディネーション(45分)



ホットスタジオで発汗
しながら関節ほぐし、ス
トレッチ、筋力トレーニ
ングを行うクラスです。

難易度:★

ホットストレッチ(30分・45分)



体の状態を調整なが
ら全身をほぐし、リラ
ックスさせていくクラ
スです。

難易度:★

ミニスタジオ

フィットネスジムに隣接するスタジオです。
手軽に誰でもご参加頂ける、
10~30分のプログラムをご用意しました。

- ストレッチボール(30分) ストレッチボールで全身リラックスできます。(定員10人)!
- 青竹ピクス(30分) 青竹で足の裏を刺激する優しいクラスです。(定員10人)!
- ストレッチ(30分) 基本的なストレッチをする参加しやすいクラスです。
- ラジオ体操(10分) 身体をほぐして運動の準備をしていきます。

- エアロピクス
- ダンス系
- ホットプログラム
- MOSSA(モッサ)
- ヨガ・ピラティス系
- ストレッチ、有酸素系

- ミニスタジオ
- 運動が苦手な方も安心♪
- ★~★★★★ 難易度
- 初學者向け
- ! 当日整理券配布。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



グランクラブ高崎でなりたい自分になりますか。
会員様が、安全で楽しく効果が出せるように
私たちが全力でサポートいたします!
レッスンプログラムやトレーニングの事で分からない
事があれば、お気軽にご相談ください。
ジムエリア、スタジオでお待ちしております!



TEL.027-353-5678

ホームページはこちら

<https://gran-club.com>

グランクラブ高崎

