

Good Start KYOTO

グループトレーニングセッション ご利用案内

全セッション完全予約制

事前のご予約をお願いいたします。

ご予約はオンライン予約

Webサイトの“Group Training”のページよりご予約ください。

ご予約締め切りは各セッションの前日20時まで。

前日20時以降のキャンセルはinfo@goodstartkyoto.com

または公式LINEにご連絡ください。

セッション料金のお支払いは現地決済

お支払いは現地にて承ります。(現金又はクレジットカード)

セッション開始時刻までにご来館ください

セッション内容によっては、開始時刻を過ぎるとご参加をお断りすることがございますのでご注意ください。

Good Start KYOTO

グループトレーニングセッション クラス紹介

トレーニング

自分の身体を思い通りにコントロールする事を目的に
自体重でのトレーニングや重りを使ったトレーニングを行います。
セッションごとに【上半身】【下半身】【体幹】などテーマを設定し、
しっかりと鍛えていきます！

ジャイロキネシス®

からだを曲げたり伸ばしたり横にたおしたりねじったり…
曲線的で流れのある動きを通して全身のあらゆる部分を活性化し、
ヒトが持つ力を最大限に引き出すエクササイズです。
呼吸と動きのハーモニーを味わいながら様々なストレスから
ココロとカラダを開放ししなやかなで強いカラダへと導いていきます。

ダンス

ストリートダンスのHiphopの動きをベースに
頭先从から足の先まで全身を使って、
楽しく踊っていきます。
簡単なステップや振り付けを繰り返し練習していくので、
ダンス初心者も大歓迎！踊っていい汗かきましょう♪

Good Start KYOTO

グループトレーニングセッション クラス紹介

ランニング

Good Start KYOTOを拠点に鴨川沿いでのランニングや
観光地を巡り京都の街を気持ちよく駆け抜けていきます♪

ストレッチ&トレーニング

朝の時間を有効活用して、全身を気持ちよく目覚めさせるトレーニング。
簡単なストレッチやトレーニングを取り入れながら、
無理なく身体を動かしていきます。
繰り返しの動作で自然と体が慣れていくので、
運動が苦手な方でも安心して参加できます。
朝からしっかり身体を動かして、
1日をエネルギッシュにスタートしましょう♪

からだ相談室

日々こころも身体も健やかに過ごすには自分に合う
食事、運動、休養が必要不可欠。
ただ、自分の身体がどんな状態なのか、何が必要なのかわからない…
という人も少なくないのでは。
身体や生活に関するお悩みをお話いただき、
解決につながる策をご提案する座談会形式のクラス。
※基本的には座談会形式ですが、質問内容によって
軽く身体を動かすこともございますので、動きやすい服装でお越しください。