

# スタジオプログラム内容解説一覧

2020/1/14改定

## エアロビクス

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容
エアロビクスライト	☆	☆			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスミドル	★	★			シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス(トレーニングパートあり)
エアロビクスコンボ I	★	★★			様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
ステップライト	★	★	ステップ台		ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)
ラテンエアロ	★	★			ラテンステップの要素を取り入れた、エアロビクスプログラム。
ボディアタック	★★	★			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたプログラム。
ダンスエアロ	★	★			ダンスの要素を取り入れた、エアロビクスプログラム。
(ユーバンド)	★	★	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ショギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。

## 格闘

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容
ボディコンバット	★★	★			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたプログラム。
協栄シェイプボクシング	☆	☆			協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うクプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)
ファイティングエクササイズ	★★	★			DANCE MUSICに合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作がたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。

## ダンス

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容
フラダンス	★	★			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌謡にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
(メガダンス)	★	★★			ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。
(ズンバ)	★	★			ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
ラテンダンス	☆	☆			ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンクラス。
(シバム)	★	★			シンプルな振り付けで1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム
J-POP DANCE GROOVE	★	★			J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加頂けます。 ※週によって実施内容が異なる為、館内掲示をご確認ください
(バレトン)	★	★			フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラス。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。

## 筋コンディショニング

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容
ボディパンプ	★	★	ステップ台 バーベル		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
モムチャンフィットネスベース	★	☆			チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサークルプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っています。
(アットバーン エクストリーム)	★★	★			英国発祥の脂肪燃焼トレーニングプログラム。跳ぶ・跳ねる・駆ける・しゃがむといった動作を反復して行い脂肪燃焼を促進し、運動効果を最大限に引き出します。ボディメイクを目指す方におススメのクラスです。

## 健康＆リラックス

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容
けいらくストレッチ	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の流れ)を調整し、自然治癒力・免疫力の向上、季節に対応した身体づくりを目指します。
フットコンディショニング	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラム。
ボディバランス	★	★	ヨガマット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調節を図るプログラム。
(アースヨガ)	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。
骨格メイク hot	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	正しい骨格アライメントを持っていくため筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランスストレーニングプログラム。
HOTストレッチ	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水2L	室温38度、湿度65%程度の環境の中、短い時間で全身をほぐしていくストレッチプログラム。 なかなかホットヨガプログラムに参加できない方にオススメのクラスです。
のびのびストレッチ	☆	☆	ストレッチマット		常温の環境内で、短い時間で一人一人に合ったストレッチを行うことで全身万遍なくほぐしていくストレッチプログラムです。
ペルビックストレッチ	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
Choreospirals	☆	☆			ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
BOWSPRING	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	BOW(弓) SPRING(しなる)の名から、背骨を正しい位置に整え、一般的な姿勢の悪さから長引いた骨格筋の問題の解消に導きます。膝関節をゆるめ、骨盤を前傾させた姿勢の中で、独特なポーズを開拓させていく『新たなワークアウトスタイルヨガ』です。
整体オリジナル	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラム。

## ヨガ系

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容
リラックスヨガ	☆	☆	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
スリムフローヨガ	★	★	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行なうことで、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味合うことができます。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
パワーヨガ	★	★★★	ヨガマット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブラインを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
HOT ルーシーダットン	★	★	ヨガマット	バスタオル・水1L	仙人体会と呼ばれるタイプヨガプログラム。ゆったりとした呼吸で行なうため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるプログラム。
Volcano Yoga リフレッシュ	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
Volcano Yoga テックス	★★	★	ヨガマット	バスタオル・水1L	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行なう、ホットヨガプログラム。アクティブラインで動くことにより、たっぷりと汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
Volcano Yoga 骨盤調整	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga リンパフロー	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行なう、ホットヨガプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga ピギナー	★	★	ヨガマット	バスタオル・水1L	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・テックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga ミドル	★★	★★	ヨガマット	バスタオル・水1L	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
Volcano Yoga アドバンス	★★	★★★	ヨガマット	バスタオル・水1L	アクティブラインに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、強くしなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。
Volcano アクティブラーフヨガ	★★	★★	ヨガマット	バスタオル・水1L	呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行なうことで自身の身体の変化・成長を感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギッシュなヨガを楽しみたい方におすすめなプログラムです
Hot Yogaコリオ	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	室温38℃～40℃、湿度65%～75%の環境で行なうヨガクラスです。水分補給と発汗で代謝の向上が期待でき、血液の巡りや老廃物の排泄が促されます。 身体が温まることで過敏になっている神経が休まり、疲労物質・ストレスが放出されることで心身ともにリセットされます。

## ピラティス＆エクササイズ系

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容
コアピラティス	☆	☆	ヨガマット		お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の為のお腹引締めに効果の高いピラティスエクササイズを中心に行なうプログラム。
HOTピラティス	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	室温36℃・湿度65%の環境でピラティスを行うことにより筋肉の柔軟性が増し、背柱の動きや骨盤の動きがしやすくなる事により、エクササイズの効果を高めるクラス。
骨盤引締めピラティス	☆	☆	ヨガマット	バスタオル・水1L	体の歪み改善や下半身むくみの解消の為の骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行なうプログラム。
美軸ラインエクササイズ	☆	☆	マット		体幹を強くし、美しい軸からしなやかに動く関節や筋をつくり、立っていても動いていてもしなやかで美しい動きを目指すプログラムで男女共に楽しんで頂けるプログラム

※Studio Volcanoプログラムにご参加の際は必ずバスタオルと1L程度のお水等のドリンクをご持参ください。(バスタオルは320円でレンタルもご利用頂けます)

## ジムエリア

プログラム名	強度	難度	使用備品	必要なもの	内容



<tbl\_r cells="6" ix="3" maxcspan="1" maxr

# プールプログラム内容解説一覧

## アクアプログラム

プログラム名	内容
水中ウォーキング	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。
ミットシェイプ	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。（音楽もベースとして使います）
アクア	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
アクアベーシック	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。
アクアミット	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングと有酸素運動を行うプログラム。（音楽に合わせて行います。）

## テクニカルプログラム

プログラム名	内容
スイムスタート	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のプログラム。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていきます。
クロールベーシック	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラム。（呼吸なし）
クロールプレス	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるよう練習していくプログラム。
クロールインター	クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の搔き方などを練習していくプログラム。（クロール25M以上泳げる方が対象）
背泳ぎベーシック	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるよう練習していくプログラム。
背泳ぎインター	背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の搔き方などを練習していくプログラム。（背泳ぎ25M以上泳げる方が対象）
平泳ぎベーシック	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるよう練習していくプログラム。
平泳ぎインター	平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の搔き方などを練習していくプログラム。（平泳ぎ25M以上泳げる方が対象）
バタフライベーシック	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるよう練習していくプログラム。
バタフライインター	バタフライのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の搔き方などを練習していくプログラム。（バタフライ25M以上泳げる方が対象）
ディスタンス	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
スタート&ターン	水中スタート及びターンを練習していくクラス。泳いできたスピードを落とさず、すばやくスムーズなターンが行えるように練習していきます。
フィンアドバンス	フィン（足ひれ）を使用し、泳力向上やスピード感をより楽しんでいくプログラム。（クロール・背泳ぎ25M以上を泳げる方対象。※フィンのサイズには限りがございます。）

## 【ジェクサースタッフオススメ】



### ファミリープール

日曜日 8:30~9:45/10:00~11:15

ジュニア・フィットネスの会員様とご一緒に  
ご家族の方、みんなでのプールのお時間を  
お楽しみいただけます！！

ぜひ1度プールエリアにお越しください！

※人数に限りがあり予約制になります。毎週日曜日に  
次週の予約が取れます。

### 映像モニター

5階プールエリアにて

自分の泳ぎを確認することが出来る映像モニターが  
ございます。

30秒ごとに録画しており普段確認することが出来ない  
水上からの遊泳姿を是非ご覧下さい。

※大好評により映像モニター実施時間を拡大しております。



### パワープレート サーキット／アドバンス

3次元振動マシンで多角的に筋肉を刺激しシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼はもちろん、  
パワープレートアドバンスでは短時間で筋力アップを集中的に行います。  
パワープレートマシンの効果をぜひ、ご体感ください！