	クラス名	時間	強度	難度	使用備品	シューズの有無	内容
エアロビクス	エアロスタート&ストレッチ	45	☆	☆	エクササイズマット		リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラスを行った後セルフストレッチを行うクラス。(弾む動作は入りません)
	エアロビクスコンボI	45	★★	★★			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)
	エアロビクスライト	45	★★	★	エクササイズマット		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。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クラス。(トレーニングパートが入ります)
	ステップライト	45	★	★	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クラス。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クラス。(トレーニングパートあり)
カルチャーダンス	ストリートダンススタート	30	☆	☆			ハウス、HIPHOP、ロック等のストリートダンスの基本動作を習得できるクラス。
	ストリートダンス(フリースタイル)	45	★	★★			様々なスタイル(ハウス、HIPHOP、ロック等)のストリートダンスのリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンクラス。
	バレエ	60	設定なし	設定なし	バレエバー		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむクラス。(トゥシューズは不要です)
	フラダンス	60	設定なし	設定なし			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむクラス。※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。
	ベリーダンス	60	設定なし	設定なし			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
カーディオダンス	カーディオダンス	45/50	設定なし	設定なし			様々な動きで身体を機能的に使いながら、ダンスの楽しさと有酸素運動としてのエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けの有酸素系ダンスクラスです。シンプルな動作でスタイルを出しながら楽しめます。
	RITMOS (リトモス)	45	設定なし	設定なし			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
	ZUMBA (ズンバ)	45/50	設定なし	設定なし			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返して、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
	MEGADANZ RADICAL FITNESS (メガダンス)	45	設定なし	設定なし			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。
	FIGURE 8 (フィギュアエイト)	45	設定なし	設定なし			ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的とした、コアトレーニングダンスエクササイズ。ラテンダンスのエネルギッシュな動きを取り入れる事で、体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラス。
LES MILLS	LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	45	設定なし	設定なし			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、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クラス。(インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます)
	LES MILLS BODYPUMP (ボディパンプ)	30/45	★	★	ステップ台 バーベルセット		バーベルを使用して、全身をまんべんなく筋力トレーニング。音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。
	LES MILLS GRIT CARDIO (グリット/カーディオ)	30	★★	★			30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング(HIIT:高強度インターバルトレーニング)。スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。
	LES MILLS GRIT ATHLETIC (グリット/アスレティック)	30	★★	★	ステップ台 ウェイトプレート		30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング(HIIT:高強度インターバルトレーニング)。ステップ台/プレート使用・心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。(定員25名)
	LES MILLS CXWORX (シーエックスワークス)	30	★	★	スマートバンド ウェイトプレート		コア(体幹)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラム。(定員25名)
格闘	協栄シェイプボクシング	50	★	★★			協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。(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)
トランスパーソナル	美コアリズムシェイプ	45	★	★★	ヨガマット		体幹・ウェイトトレーニング、有酸素運動を繰り返し行い、全身を筋力強化しながら、体温上昇のための食事や生活習慣アドバイスも学ぶクラス。姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美脚が期待できます。より汗をかく感覚、内側から筋肉を使う感覚、筋肉が伸びる感覚をバランス良く鍛えて、美しいボディラインに近づけます。
ヨガ&健康&リラクセス	UBOUND (ユーバウンド)	30/45	★	★★	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)・ジ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。(定員25名)
	背骨コンディショニング	60	設定なし	設定なし	エクササイズマット		肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※タオルをお持ちください。
	ルーシーダットン	60	設定なし	設定なし	ヨガマット		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
	リラクセスヨガ	45/50/60	設定なし	設定なし	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、心身のリラクセ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。
	スリムフローヨガ	45/50/60	設定なし	設定なし	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です。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。※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。
	パワーヨガ	45	設定なし	設定なし	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な流れ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クセ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。
	RPBコントロール	45	設定なし	設定なし			「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラムです。
	美軸ラインストレッチ	60	設定なし	設定なし	エクササイズマット		体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
	美軸ラインエクササイズ	60	設定なし	設定なし	エクササイズマット		裸足で行い、体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かすことで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。またレッスン後のつま先立ちが変わります。
	ペルビックストレッチ	30	設定なし	設定なし	ヨガマット		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クラス。
	<i>Choreo Spirals</i> (コリオスピラル)	45	設定なし	設定なし	ハンドウェイト		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、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。
	momチャウンフィットネス	50	設定なし	設定なし			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キットプログラム。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きます。
	momチャウンウエスト	50	設定なし	設定なし			主に体幹部と骨盤周辺を大きく動かします。ダンスのような動きはないので、踊ることやリズム感に自信がなくても安心して楽しめます。
	<i>Balletone</i> (バレトネ)	45	設定なし	設定なし			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。
	フットコンディショニング	45	設定なし	設定なし	エクササイズマット		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です。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。
	バランスコーディネーション	60	設定なし	設定なし	エクササイズマット		体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラム。
	ボディケア	60	設定なし	設定なし	エクササイズマット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるクラス。
ピラティス	骨盤引締めピラティス	45	設定なし	設定なし	エクササイズマット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行うことにより、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すクラス。
	POP PILATES ポップピラティス	45	★	設定なし	エクササイズマット		アメリカ、LA発祥の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けられたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアトレーニングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。
	ピラティスプラス	45	設定なし	設定なし	エクササイズマット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かして提供していくクラス。
プール	水中ウォーキング	30	設定なし	設定なし			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クラス。

備品・定員	ステップ台	30台
	エクササイズマット/ヨガマット	35枚
	バーベルセット	25セット
	ハンドウェイト	35セット
	スマートバンド	25セット
	ウェイトプレートセット	25セット
	トランポリン	25セット

※備品・定員のあるクラスは、備品がなくなり次第・定員になり次第、クラス参加をご遠慮頂きます。予めご了承下さい。

ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋
TEL 03-5985-1500