







































ジェクサーフィットネス&スパ浦和    スタジオプログラム内容解説一覧

2019.1～

プログラム名	強度	持ち物	使用 備品	内容
<b>LES MILLS</b>				
 ボディパンフ	★		バーベル ステップ台	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行なうプログラム
 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・シェイプアップをしていくプログラム
 ボディバランス	★		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・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス
SH'BAM	★			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
 シーエックスワークス	★		マット チューフ	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
 アールビーエム	★		バイク	音楽に合わせて、テンポ、負荷、姿勢を変えながら自転車をご続けるプログラム
 ボディステップ	★		ステップ台	ステップ台を使用し、シンプルな昇降運動とトレーニングを組み合わせた、脂肪燃焼ワークアウトプログラム。 臀部・脚周りの引き締めに効果的で、全身のシェイプアップが期待できるクラスです。
GRIT strength	★		バーベル	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）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。 （バーベルプレート使用・心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。）
GRIT PLYO	★		ステップ台	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）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。 （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。）
GRIT カードイオ	★			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）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。 （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。）
格闘				
ファイティング カードイオ	★			軽快な音楽のリズムに合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。全身をダイナミックに動かしてエネルギー消費量を高めます。 空手やキックボクシングのプロ選手として多くの実績のあるインストラクターのオリジナルのクラスです。
キックファイト	★			シャドーボクシングと「足を大きく蹴りだす」「膝を上突き出す」といったキック要素をリズムに合わせて行うことで全身のエネルギー消費を高めていくインストラクターオリジナルのクラスです。
Shape-up    Boxing	★			「ジャブ」「ストレート」「フック」「アップパー」のボクシングのパンチを中心にリズムに合わせたフットワーク合わせてコンビネーションエクササイズをお楽しみ頂けます。 スピードを意識することで体幹部や背中に刺激が入り、エネルギー消費量を高めていくインストラクターオリジナルのクラスです。
筋コンディショニング				
モムチャンフィットネス	★			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。
TRXストロング	★		サスペン ション	筋力強化をメインに各エクササイズを適切な負荷で実施していくワークアウト。 正しい姿勢でエクササイズを行うことでより機能的な身体を目指すクラス。
TRXフィット	★		サスペン ション	筋持久力の向上、体脂肪の改善、心肺機能の向上を目的としたワークアウト。
TRXテクニック	☆		サスペン ション	TRXクラスをスムーズに行えるようサスペンショントレーナーのテクニックを学ぶクラス。
パワープレートサーキット	☆			振動するマシンを使い、全身の筋肉を小刻みに何度も活動させることで短時間で効果的に、筋力トレーニングができるクラス。
バレエエクササイズ	☆		マット	音にのせてバレエの動きをパーツごとに分けてエクササイズします。柔軟性、筋持久力、バレエテクニックの向上につながります。
ダンス				
 ダンスワークアウト	★			HOUSEDANCEは、独特のスタイルと音楽に憧れをもっている人も多いはず！でも、「やってみたいけど難しそうで、私にはちょっと・・・」と思っている人たちのために、DDDが、初心者向けのストリート系ダンスプログラムを提供致します。 ※DDDは、DANCE DANCE DANCEの略称です。多くの人にダンスのある生活を・・・というテーマをコンセプトとして様々なジャンルのダンスクラスを提供しています。
BAILA BAILA    バイラバイラ	★			ラテン系の音楽を中心とし、様々なジャンルのダンスをミックスさせたプログラム
 ズンバ	★			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、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
ベリーダンス	★			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。
エアロビクス				
エアロビクス	★			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。
エアロフット	★		マット	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。裸足で行うエアロビクス

強度表記    ☆…はじめての方に、おすすめのレッスン    ★…はじめての方も安心、汗のかけるレッスン    ★★…動きに強度と難度のある中上級レッスン    ★★・HIIT (高強度レッスン・心拍数を上げて脂肪燃焼が期待できるレッスン)

プログラム名	強度	持ち物	使用 備品	内容
健康				
ピラティス	☆		マット	リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
OXIGENO	★		マット	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、運動性・協動性を養っていくプログラム
24式太極拳	★			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。
はじめての気功	☆		マット	気功とは、健康のうちから病氣にならないように調えるという考えに基づいた防病や強身のための運動です。心穏やかのご自身の体と向き合い呼吸と共に動きます。 このクラスは、はじめての方を対象に、ゆっくり進めてまいります。
マインドフルネス ” 空 KU	☆		マット	禅の三調(調身・調息・調心)で、ご自身の身体、呼吸、心と向き合うひとときを提供します。 この瞬間に意識を留め、心にスペースを作り出す訓練を行うことで、ご自身の頭のさえ、心の落ち着き、心の整理、やるべき優先順位が整うなどの効果を生み出します。
フットコンディショニング	☆		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。
Volcano フットコンディショニング	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオで行うプログラム。足部の筋肉を整え、姿勢改善や立つ・歩く動作が楽になります。
Volcano 整体オリジナル	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオで行うプログラム。整体の手法をベストに身体をセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラスです。
Volcano ヘルビックストレッチ	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオで行うプログラム。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。

ヨガ系				
Volcano Yoga リフレッシュ	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	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もお勧めしており、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 デトックス	★	バスタオル お水	ヨガ マット	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、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 ビギナー	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、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	★	バスタオル お水	ヨガ マット	ヨガの経験があり、座位・立位・膝位・仰臥位・腹臥位の様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。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ていきます。
Volcano Yoga アドバンス	★★	バスタオル お水	ヨガ マット	アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの高級プログラム。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 Yoga リンパフロー	★	バスタオル お水	ヨガ マット	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 骨盤調整	★	バスタオル お水	ヨガ マット	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 ピラティス	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオで行うピラティス。リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
Volcano ヘルビックストレッチ	☆	バスタオル お水	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 効果のあるプログラム。
WARM デトックス	★	バスタオル お水	ヨガ マット	岩盤スタジオ内で、立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗をかけるプログラム。
WARM パワーヨガ	★	バスタオル お水	ヨガ マット	岩盤スタジオ内で、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す。 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ります。
WARM リラックス	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	岩盤スタジオ内で、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。
リラックスヨガ	☆		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。
 アンティグラビティ	★		ハン モック	ハンモックを使用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しめます。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、 体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズができるクラスです。※レッスン参加時は、 <b>脇と膝が隠れる服装でお越しください。</b>
 アンティグラビティ Rest	☆		ハン モック	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていきます。床とハンモックに身をゆだね、力を抜いて身体を動かすことで、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の動きを整えていきます。 揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもおススメのクラスです。※レッスン参加時は、 <b>脇と膝が隠れる服装でお越しください。</b>
 アンティグラビティ FUN2	★★		ハン モック	FUN1を基本ベースに新たなラップ・グリップ(ハンモックの扱い方)を行います。肩・胸元を開き、股関節の可動域を広げ、より体幹を使いそして自身のバランス力を養うクラスです。 ※レッスン参加時は、 <b>脇と膝が隠れる服装でお越しください。アンティグラビティクラスを受けた事がある方のみご参加いただけます。</b>
 アースヨガ	★		マット	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。
 マースヨガ	★	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。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ホットヨガプログラム。 爽快な発汗とエクササイズ効果で身体の調整力を高め、心身の調和へと導きます。
スリムフローヨガ	★		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うことで、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。 ※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。

備品について	BLUE	RED	Volcano
ステップ台	50台		
パンプセット	50台		
マット	55枚	35枚	
バンド	55本		
バイク		24台	
ハンモック(アンティグラビティ)		18セット	
サスペンション(TRX)		20セット	
ヨガマット			55枚

### グループエクササイズご参加について

- ◆レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。※ヴァーチャルプログラムについてはご自由に入退出
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
- ◆スタジオの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後ろからの割り込み等、他のお客さまに不愉快を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしています。
- ◆スタジオVolcanoでは必ず、バスタオルとお水(1ℓ程度)をお持ちください。