

グループエクササイズ内容解説 JEXER大森

常温プログラム		
プログラム名	持ち物	内容
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、音にあわせてボクシング動作を行うクラスです。動きは簡単で、背中の凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できるプログラムです。
アルティメットファイト		格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り返す、格闘系プログラム。『究極の戦い』を意味し、自身との戦いをも示しています。心肺機能の向上や、スタミナ効果、筋力アップやダイエット効果の高いプログラムです。
		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です。トランポリンの上で跳ぶ(パウンド)・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・筋力の向上が期待できます。
		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としたプログラムです。
		プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせた有酸素運動クラスです。
		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ダンスプログラムです。
		ラテンの音楽に合わせてながら簡単な振付(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です。ダンス系クラスが初めての方でも安心してご参加いただけます。
		色々なスパイスの入った、「サルサソース」と感覚を意味する“センセーション”を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振付を楽しめるクラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーディオダンスが好きな方におすすめのダンスプログラムです。
		70年代後半から、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ダンス初心者からディスコ経験者まで楽しめるクラスです。
モナリザ		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
パワーヨガ		立位のアサナ(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るクラスです。
スリムフローヨガ		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおすすめするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
YOGAコリオ		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
リラックスヨガ		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおすすめするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
POP PILATES		“アメリカ、LA発信！新感覚トータルボディワークアウト”洋楽に振り付けされた、エネルギーアップテンポなグループピラティスレッスン。有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOPピラティスは、しなやかな強い身体へと導きます。引き締まったボディメイクを目指す方や身体の不調を改善したい方におすすめです。
ピラティス		万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。
骨盤エクササイズ		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでポディーラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングのクラスです。
背骨コンディショニング		肩こり腰痛に代表される身体の痛み、各種の冷えむくみなど様々な不調が出ると言われている背骨の歪みの調整を行うプログラム。背骨コンディショニング理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身での健康維持の方法が身に付きます。(※フェイスタオル必要)
		専用のバンドを使用して、お尻の筋力トレーニングを行います。3~5種目のトレーニングを行い、美しいヒップラインをつくるクラスです。

HOTプログラム			
プログラム名	環境	持ち物	内容
HOTYOGA リフレッシュ	室温 38度 湿度 65%		心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
HOTYOGA デトックス	室温 38度 湿度 65%		心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
HOTYOGA ビギナー	室温 38度 湿度 65%		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・デトックス・冷えの改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HOTYOGA ミドル	室温 38度 湿度 65%		HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にお勧めするクラスです。バランスポーズやコア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・ボディメイクをを目的とする方にもおすすめのクラスです。
HOTピラティス	室温 36度 湿度 65%		室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで背骨や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
HOTYOGA 骨盤調整ライト	室温 36~38度 湿度 65%		骨盤周辺を中心に展開し、姿勢改善や腰回りの引き締めにも効果的なアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。
HOT K-1 FITFIGHT	室温 36~38度 湿度 65%		格闘技のK-1で行うパンチ・キック・膝蹴りの動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズです。筋力・持久力・瞬発力を高め、ストレス発散にも効果的です。初心者の方から年配の方まで誰でも気軽に行うことが出来るプログラムです。
HOT YOGAコリオ	室温 36~38度 湿度 65%		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。

【ジム】ショートレッスン

10minストレッチ	シューズ不要	ゆったりとストレッチを行います。柔軟性に関係なくご参加頂けます。運動前後でご参加下さい。ご参加希望の方は、ストレッチエリアにお集まり下さい。
------------	--------	--

◎スタジオプログラム注意事項

- ・スタジオプログラムは、一部定員制とさせて頂いております。アクティブ系レッスン、HOT K-1FITFIGHT 定員30名
WOW!HIP 員20名
UBOUND 定員26名
ヨガ(常温・HOT)、ピラティス(常温・HOT)、骨盤エクササイズ、背骨コンディショニング等 定員35名
- ・「予約制プログラム」は事前にWEBからのご予約が必要です。
- ・「予約制プログラム」に参加される方は、**レッスン開始10分前までにチェックインをお願い致します。**
※10分を切ってからチェックインをされた場合、レッスンの予約は自動的にキャンセルとなります。
自動キャンセルされた場合、再度ご予約が必要です。余裕をもってのご来館をお願い致します。
- ・予約制プログラム以外のレッスンは、レッスン開始20分前よりスタジオ前にサインをご用意いたしましたので、そちらにお並びください。定員に達した場合、レッスンの参加をご遠慮頂きますので予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入室は安全上の理由の為、ご遠慮させていただきます。
- ・HOTプログラムに参加の際は、1リットル程度のお水をご用意ください。
- ・HOTプログラムにご参加の際は、ヨガマットに大きなバスタオルを敷いてご参加頂きますので、必ずご用意ください。
- ・レッスン中、気分が悪くなったり、つらくなったりした場合は、無理せずご退室下さい。
- ・HOTプログラム受講後やランニングマシン利用後など汗をたくさんかかれた後のジムエリアのご利用はご遠慮いただいております。
- ・ご利用の場合は、お着替えをお願い致します。
- ・レッスン中の携帯電話の操作はご遠慮いただくようご協力お願い致します。