

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopraグランデュオ蒲田店レッスン内容解説

	クラス名	強度	難度	お持物	内容
ダンス・格闘系	バレエ	★★	★★		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを少し簡単にアレンジして楽しんでいただけるプログラム。(トウシューズは不要です)
	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・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるプログラム。 ※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。
	ZUMBA	★★★★	★★	シューズ	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。
	ストライキングフィットネス	★★★★	★★	シューズ	リズムに乗ってパンチやキックのコンビネーション。脂肪燃焼効果・心肺機能向上・筋力アップが期待できる。ヒップアップやウエストシェイプ、全身シェイプのプログラム。
	協栄シェイプボクシング	★★★★	クラスにより変動あり	シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせてボクシング動作を行うプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定者となります。)
	Figure 8 (フィギュアエイト)	★★★★	★★	シューズ	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ことで、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。
	メガダンス	★★★★	★★	シューズ	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。
健康&リラククス系	24式太極拳	★	設定なし	シューズ	武術として有名な中国の国民健康体操。24式を実施致します。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。
	ピラティス	★	★		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なげるプログラム。
	RPBコントロール	★	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ゆがみをリセットし身体の中からシェイプアップ。女性らしさをキープできるプログラム。
	モナリザ	★	設定なし		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。
	骨盤エクササイズ	★	設定なし		骨盤の歪みを整えるストレッチを行い、腰痛・肩こり・冷え性などの不調を軽減させ、お腹周りのシェイプアップにも効果的なプログラム。
	美軸ラインエクササイズ	★	設定なし		「骨盤調整&ストレッチ&エクササイズ」で、女性ホルモンを増やし健康的に女性らしさアップするプログラム。
	美軸ラインストレッチ	★	設定なし		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。
	ChoreoSpirals (コリオスパイラル)	★	設定なし		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。
	リラックスヨガ	★	設定なし		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。
	ルーシーダットン	★	設定なし		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガのプログラム。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プログラム。
	スリムフローヨガ	★	設定なし		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出来ます。 ※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	★★	設定なし		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。
	骨格メイク (Re:style)	★	設定なし		正しい骨格アライメントに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トレーニングプログラム。

レッスン参加についてのごお願い

- ① インストラクターにレッスン受講票をお渡しのうえ、ご参加下さい。
- ② レッスン開始15分以降のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮頂きます。
※レッスンは開始時点で、キャンセル待ちの方がいらっしゃった場合は、キャンセル待ちの方を優先してご案内致します。
定員となった時点で予約をされていた場合にも遅れてのご参加が出来なくなります。予めご了承ください。
※始めからマットを使用するクラスへの途中参加の際は周りのお客様に十分配慮下さい。
- ③ スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ④ 携帯電話の着信音や振動は、他のお客様のご迷惑となりますので、スタジオ内へのお持込みの際は十分ご注意ください。
- ⑤ スタジオの入退場につきましては、インストラクターの指示に従い、すみやかな移動にご協力下さい。
- ⑥ 荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮頂きます。
- ⑦ 大声でのおしゃべり、後からの割り込み等、他の方に不快感を与えるような行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
※レッスン中の水分補給はこまめに行い、体調のすぐれない日のご参加は控えて頂きます様、お願い致します。
※ クラブ側・インストラクター側の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。施設内の代行掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。
- ⑧ レッスンのご予約は翌月末まで可能です。