







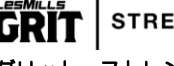





ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩 プログラム内容解説




		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
有酸素運動系…汗をかいて体脂肪燃焼、心肺機能向上、筋持久力向上を目指すクラス。マシンの運動よりも色々な動きが入るので効果が得やすく、飽きないのがメリット						
エアロビクス		エアロスタート&ストレッチ	ダイエット 体力向上	マット		シンプルな動作で行うエアロビクスが初めての方向けのクラス。
		エアロビクスライト	ダイエット 体力向上	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あり)
		エアロビクスミドル	ダイエット 体力向上	マット		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)
		ステップライト	ダイエット 体力向上	マット 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)
		LES MILLS BODYATTACK ボディアタック	ダイエット 体力向上 全身引き締め	マット		プッシュアップやスクワットなど筋力効果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クラスです。
カーディオダンス		 ズンバ	ダイエット 体力向上 ストレス発散			ラテンの音楽に合わせてながら、パーティー感覚で汗がかけるシンプルダンスエクササイズ。脂肪燃焼効果にプラスラテンの動作で腰回りの引き締め効果もあるプログラム。見て真似して動けるので気軽に参加可能。
		RITMOS リトモス	ダイエット 体力向上 ストレス発散			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグ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、脂肪燃焼しながら振付けを楽しむクラス。
		K-POPDANCE GROOVE	ダイエット 体力向上 ストレス発散			K-POPの音楽とダンスステップをどなたにでも楽しんで頂けるようアレンジした内容をご紹介します。1曲ごとに導入～ダンスの完成までを繰り返しによる反復動作を行うことによりエクササイズ効果が体感でき、ダンスの完成度(習熟度)も得られるようなクラス。
		J-POPDANCE GROOVE	ダイエット 体力向上 ストレス発散			J-POPの音楽とダンスステップをどなたにでも楽しんで頂けるクラスです。1曲ごとに導入～ダンスの完成までを繰り返しによる反復動作を行うことによりエクササイズ効果が体感でき、ダンスの完成度(習熟度)も得られるようなクラス。
		K-POP CHOA	ダイエット 体力向上 ストレス発散			韓国語でCHOA(チョア)は、好き・良い・楽しいなどの意味です。有酸素運動で脂肪を燃焼し、全身を使いながらシェイプアップを目指していきます。アイドルになった気分音楽や振り付けを楽しめるクラス。
		LES MILLS BODYJAM ボディジャム	ダイエット 体力向上 ストレス発散			トレンドのハウスやヒップホップなどエレクトロニクスダンスミュージックで楽しむダンスワークアウト。
	LES MILLS DANCE レスミルスダンス	ダイエット 体力向上 ストレス発散			曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。また性別問わずかっこよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。	
格闘技	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	ダイエット 体力向上 ストレス発散			最新のトレーニング理論を元にパンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを目指す有酸素プログラム。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるクラス。	
トランポリン	 アンジー・ジャンプ	ダイエット 体力向上	トランポリン		トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う有酸素プログラム。繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるのでトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。	
	 ユーバウンド	心肺機能向上 ダイエット コア強化	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・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。	


		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
HOTプログラム…室温36~38度/湿度60~65%のスタジオで行う事で、リラックス効果・美肌効果・むくみ解消・冷え性の改善が期待できると言われているプログラム。						
YOGA		HOTYOGAピキナー	心身のリフレッシュ デトックス	ヨガマット		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・デトックス・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。
		HOTYOGAリフレッシュ	心身のリフレッシュ デトックス	ヨガマット		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ヶ月間同じ内容で実施します。季節ごと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。HOTヨガが初めての方にもオススメです。集中力を高め、精神の安定、しなやかな身体づくりを目指します。
		HOTYOGA骨盤調整	心身のリフレッシュ 骨盤周りの調整 デトックス	ヨガマット		骨盤周りや背中周りを意識したポーズを行い、冷えの改善に効果的なクラスです。下半身のむくみが気になる方にもオススメです。
		HOTYOGAリンパフロー	美容効果 むくみ改善 デトックス	ヨガマット		リンパマッサージによりリンパの流れを促し毒素を流しながらポーズを行うことで美脚、むくみ解消。美肌効果を狙うホットヨガクラス。
		HOTYOGAデトックス	心身のリフレッシュ デトックス	ヨガマット		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ヶ月間同じ内容で実施します。季節ごと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。HOTヨガに慣れてきた方にもオススメです。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ミドル	心身のリフレッシュ デトックス	ヨガマット		HOTヨガのご経験があり様々なポーズを楽しみたい方におススメです。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。シェイプアップやボディメイクを目的とする方にもオススメです。
その他HOTプログラム		HOTピラティス	姿勢改善 コア強化 動ける身体づくり	ヨガマット		ニューヨークのダンサーのリハビリトレーニングとして世界に広まったエクササイズ。日常生活で使っている部分とあまり使われない部分のようにバランスの崩れてきている部分を整え、日常生活の負担の軽減・姿勢改善やダンスパフォーマンス向上などが期待できます。
		HOT美軸ラインストレッチ	リラックス効果 柔軟性向上	ヨガマット		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。
		HOT整体オリジナル	リラックス効果	ヨガマット		整体の手技をベースに、重力・自重を使って、自分の身体を自分自身でセルフマッサージを行う手法をインストラクターがガイドいたします身体が固い方・正座が苦手な方・老若男女どなたでもお気軽にご参加可能です。
		Wow! HIP ワオ!ヒップ	筋力アップ 美しい身体づくり	マット バンド		ダイナミックストレッチでウォーミングアップを行いトレーニングをしてから、お尻をまんべんなく鍛えていきます。正しいフォームを身につけて、自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポート致します。
		 ゼンシー~陽~	心身のリラックス	ヨガマット		和の音楽にのせて、禅とヨガの世界観を体感できるプログラム。「動く瞑想」と「静かな瞑想」を実施しながらご自身と対話することで「活力」を高め、心身のバランスを整えていきます。
		 ゼンシー~氣~	心身のリラックス	ヨガマット		ZONEに入りやすい音源と、禅の教え、マインドフルネスやフィットネス、武道の動きを融合した有酸素系エクササイズ。気合・集中・達成感をキーワードにご自身のココロとカラダも向き合うプログラムです。

* 持ち物 :  …大きめのバスタオル  …1リットル程度のお水  …内履き

ジエクサー・フィットネス&スパ 新小岩 プログラム内容解説

		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
ボディメイク系…男女限らずスタイルアップを目指したり、機能的な動く身体を目指したプログラム。						
ボディメイク系	スタイルアップ	 Wow! HIP ワオ! ヒップ	筋力アップ 美しい身体づくり	マット バンド		ダイナミックストレッチでウォーミングアップを行いトレーニングをしてから、お尻をまんべんなく鍛えていきます。正しいフォームを身につけて、自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポート致します。
		美軸ラインエクササイズ	動ける身体づくり 美しい身体づくり	マット		普段の生活で動かさないところを動かして、身体の軸を整え、転ばない身体を目指すクラスです。
		骨盤エクササイズ	骨盤周りの調整 不調の緩和	マット		首(頸椎)にもズレや歪みが生じます。これによってコリや痛みなど、体の不調が起こります。ストレッチや捻る動作を繰り返して、日常で作られた骨盤のゆがみ部分に刺激を加えることで体の不調改善を目指すプログラムです。
		Brain to Balance	美しい身体づくり	マット		脳(神経)と体(筋膜、筋肉)のつながりを意識し、全身のセンサー(感覚受容器)を高める事で〈姿勢〉〈動作〉〈スタイルバランス〉を最善に導いていくエクササイズ。正しい体の使い方をすることで、体が持っているポテンシャルを効率よく引き出し、最高のパフォーマンスアップを目指すプログラム。
		BtoBペルヴィス	美しい身体づくり	マット		コアを軸にゆったりとした動きとストレッチエクササイズにより骨盤周りの力みの開放し全身をほぐせるエクササイズプログラムです。座位の姿勢で、普段強張りや冷えが出やすい腿・臀部・腰部を温め、運動効果を引き出しやすくなります。
		 Balletone バレトン	動ける身体づくり 美しい身体づくり			バレエ・ヨガ・フィットネスといった3種類の運動を組み合わせる、有酸素系の運動プログラム。足の裏から全身の筋肉を使うことで、体幹の強化や脂肪燃焼が期待できるクラスです。
ボディメイク系	トレーニング系	 LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ	筋トレ 全身筋力強化 筋持久力向上	バンブツール ステップ台 マット		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クラス。
		 LES MILLS Shapes レスミルズ シェイプス	筋トレ 全身筋力強化 体幹強化 ダイエット	プレート マット		ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラムです。衝撃の少ない動きで関節に優しく、筋肉を強化でき初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです。
		 LES MILLS GRIT STRENGTH グリット ストレngth	筋トレ 全身筋力強化 ダイエット	バンブツール		筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT) です。このワークアウトはバーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。最先端のHIITトレーニングをパワフルな音楽と組合せたワークアウトです。
		 LES MILLS GRIT CARDIO グリット カーディオ	心肺機能向上 スピード向上 ダイエット	バンブツール		心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT) です。このワークアウトは様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。最先端のHIITトレーニングをパワフルな音楽と組合せたワークアウトです。
		 LES MILLS GRIT ATHLETIC グリット アスレチック	全身筋力強化 瞬発力向上 ダイエット	バンブツール ステップ台		アスリートのように動ける身体を作る30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT) です。このワークアウトはステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。最先端のHIITトレーニングをパワフルな音楽と組合せたワークアウトです。

		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
コンディショニング系…エクササイズやストレッチを行うことで心身の調子を整えていくプログラム。						
コンディショニング系	YOGA	リラックスヨガ	心身のリラックス 柔軟性アップ	ヨガマット		座位中心のポーズと瞑想、自律訓練法を行うヨガクラス。心身ともにリラックスした状態へと導きます。ストレッチ代わりとしてもおすすめ。
		スリムフローヨガ	心身のリラックス 柔軟性アップ	ヨガマット		ゆっくり流れるように動きスリムな身体作りを目指すヨガクラス。ホットヨガ並みのデトックス効果があり、心身の調整も図れる内容です。
		 LES MILLS BODY BALANCE ボディバランス	筋力アップ 柔軟性向上 心身のリラックス	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、バランスを向上し、心身の調整を図るプログラムです。
		 ZENSEE ゼンシー〜陽〜	心身のリラックス	ヨガマット		和の音楽にのせて、禅とヨガの世界観を体感できるプログラム。「動く瞑想」と「静かな瞑想」を実施しながらご自身と対話することで「活力」を高め、心身のバランスを整えていきます。
	調整・リラックス	 ZENSEE ゼンシー〜無〜	心身のリラックス	ヨガマット		ZONEに入りやすい音源と、禅の教え、マインドフルネスやフィットネス、武道の動きを融合した有酸素系エクササイズ。気合・集中・達成感をキーワードにご自身のココロとカラダも向き合うプログラムです。
		背骨コンディショニング	不調の緩和 リラックス	ヨガマット		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。
		ペルビクストレッチ	リラックス	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です。

		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
カルチャー系…お稽古感覚楽しめるプログラム。						
健康	カルチャー	フラダンス	向上心・達成感 リラックス ストレス発散			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。足腰の強化、骨盤引き締め、癒しの効果あり。
		太極拳	向上心・達成感 リラックス ストレス発散			武術として有名な中国の国民健康体操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。※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。

* 持ち物 :  …大きめのバスタオル  …1リットル程度のお水  …内履き

～安全に運動して頂く為、すべてのレッスンこまめな水分補給を行いましょ～

■ WEB予約クラス参加方法 ■
 ・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
 ・毎月22日AM0:00～翌月分の予約開始
 ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。

■ HOTプログラム参加について ■
 ・水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
 ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
 ⑤ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。

⑨外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合がございます。