

グループエクササイズ内容解説

クラス名	強度/ 時間	難度/ 使用備品	必要なもの	内容
エアロビクス	ステップライト45	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)
	エアロビクスコンボ I 45	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。エアロビクスに慣れた方向けのファンクラス。(中級クラス)
健康&リラクセス	リラックスヨガ	60	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。
	美軸ラインストレッチ	50	ストレッチ マット	体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かし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くプログラムです。
	24式太極拳	60		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。※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。
	ベルビックストレッチ	45	ストレッチ 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
	けいらくピクス	60		 中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロビクスクラス。
アクア	45			音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
HOT	HOTストレッチ	30	ストレッチ マット	室温38度前後・湿度65%前後のスタジオ内で行うストレッチクラス。

☆☆☆☆イベントのご案内☆☆☆☆

12:00~13:00
RITMOS
~成人の日Special~
YASUCO
成人の日Special!! 成人式で盛り
上がっている各会場に負けなくらい、
ジェクサー東神奈川でも盛り上がりま
しょう☆皆さまのご参加スタジオAに
てお待ちしております!!

17:30~18:30
ボディメンテナンス
~寒さに負けない身体作り~
渋谷輝幸
2019年一発目ボディメンテナンスイベン
ト☆寒い寒いこの季節・・・成人の日のボ
ディメンテナンスは”寒さに負けない身体
を作る”をテーマに代謝アップエクササイ
ズを行います!一緒に寒い季節を乗り越
えましょう!

16:45~18:00
エアロ×協栄シェイプボクシング×ボディコンバット75
遠藤×山形×高田
祝日限定、特別イベント!! エアロビクスと格闘技! ?
エアロが初めての方も、格闘技が初めての方も楽しめること間違いナシ☆
3つのレッスンそれぞれの動きをちよつとず〜つ味わってみませんか?
寒さなんかにも負けないインストラクター、3名による75分間♪
寒い季節に負けず一歩踏み出してスタジオAに集まれ〜〜〜!!!