

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	エアロビクスコンボⅠ	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)
	エアロウォーク	45	★		膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラム。
		45	★★		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クラスです。
筋コン		45			バーベルを使用し、音楽に合わせて大筋群を中心にトレーニングを行うプログラム。
ダンス	フラダンス	50			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。
		45			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。
リラックス & 健康	ピラティスフロー	50	ストレッチマット		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クラス。
	モムチャンフィットネスベーシック	45			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。
	スリムフローヨガ	60	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり歩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。
プール	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。
	ミットシェイプ	30	ミット		水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。
シヨート	筋膜リリース	20	ストレッチマット ストレッチポール		円柱状のポールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目的とするプログラム。

☆☆☆☆イベントのご案内☆☆☆☆

10:00～11:00
2019年Start！
シェイプボクシング
山形あや

2019年Start！朝からガンガンパンチを
たくさん打ちましょう！
年が明けて、まだまだのんびりした身体を
引き締めましょう☆
汗をかく準備をしてきて下さい！！

15:20～16:20


田村美佐

新年最初のX55は新曲です！
新曲はどんな動きが入るのか！？
ステップ台や軽い重りを使用して全身を
シェイプアップしていくクラスです。

16:40～17:40


高田

UBOUNDも新曲でスタート！
トランポリンエクササイズでストレス発散！
シェイプアップを目指しましょう！
もちろん初めての方もご参加いただけます。

14:30～16:30
2019年泳ぎ初め

2019年もやります！2019年は前回と同様
「2019m泳ぎます。」泳ぎに自信があ
る方、泳ぐのが大好きな方、ジェクサー東
神奈川で楽しい泳ぎ初めしませんか？
皆さまのご参加お待ちしております！