

11月3日(土)グループエクササイズ内容解説

	クラス名	強度	難度	使用備品	シューズの有無	内容
格闘技	LES MILLS BODYCOMBAT	設定なし	設定なし			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。
エアロビクス	ステップライト	★	★	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)
ダンス	RITMOS (リトモス)	設定なし	設定なし			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲ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、振付けを楽しむクラス。
トレーニング	FATBURN EXTREME (ファットバーンエクストリーム)	設定なし	設定なし			燃焼トレーニングプログラム。跳ぶ・跳ねる・駆ける・しゃがむといった動作を反復して行い脂肪燃焼を促進し、運動効果を最大限に引き出します。ボディメイクを目指す方におすすめのクラスです。
ヨガ&健康&リラクゼーション	フットコンディショニング	設定なし	設定なし	エクササイズマット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。
	スリムフローヨガ	設定なし	設定なし	ヨガマット		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です。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。※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。
	究極のリラクゼーション ヨガニドラー	設定なし	設定なし	ヨガマット		前半30分は、太陽礼拝や立位のポーズやリラクゼーション効果のあるポーズを行いカラダをほぐし、その後仰向けのポーズでガイドに従って、瞑想を行うリラクゼーションクラス。(イベントクラス)
	ルーシーダットン	設定なし	設定なし	ヨガマット		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。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クラス。

【11月休館日のご案内】
5日(月)20日(火)
お間違えないようお願い致します。

グループエクササイズご参加について

- ・レッスン開始10分以降のご参加は安全上の理由につきご遠慮願います。
- ・水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製を除く)のみ持ち込み可能といたします。
- ・スタジオへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ・他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。