

11月3日(土)文化の日 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

ピラティス&エクササイズ

コアピラティス	マット		お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の為のお腹引締めにも効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
---------	-----	--	--

ダンス

メガダンス			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。
ズンバ			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。
J-POP DANCE GROOVE			J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加頂けます。

健康&リラックス

モムチャンドダイエット			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。
骨格メイクhot Re:style			正しい骨格アライメントに持っていくための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。

筋コン&格闘

ボディパンプ	ステップ台 バーベル		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プログラム。
ボディコンバット			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、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プログラム。

ヨガ

パワーヨガ	ヨガマット		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。
Volcano Yoga ミドル	ヨガマット	水1L	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。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、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
Volcano Yoga リフレッシュ	ヨガマット	水1L	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。※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。ご了承ください。
Volcano Yoga デトックス	ヨガマット	水1L	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。※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。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、4ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
Volcano Yoga アドバンス	ヨガマット	水1L	アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、強くなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。

ジムエリア

パワープレートサーキット			3次元振動マシン「パワープレート®」とステップ台を用いた、有酸素運動や筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは、短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。
ストレッチサーキット			有酸素運動と柔軟性向上を目的としたプログラム。揺らす動作でリラックス状態を作り、日常生活で凝り固まった筋肉を本来の柔らかい状態に戻し、姿勢改善・動作改善・怪我の予防・むくみなどに期待出来るマシンです。

プール・アクアプログラム

アクアベーシック30			音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。
ミットシェイプ30			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。(音楽もペースとして使います)

イベントプログラム

14:25~15:25 スタジオVolcano
YIN&YANG FLOWヨガ(陰陽ヨガ) 60
内藤美砂

寒さが深まるこの季節、身体のリズムを崩されている方も多いのでは!?
60分のレッスンの中で、【陽】と【陰】という2つのスタイルのヨガを行います。
【陽】のヨガは、呼吸と動きを連動しながら、筋肉を使い熱を生み出します。
【陰】のヨガは、1つのポーズを静かに長い時間ホールドしながら脱力することで体も心も緩め、より深いリラックスを味わいます。陰陽両方を取り入れ心と体のバランスを整えましょう。

12:50~13:20 プールエリア
水中運動 後藤和泉

いつものウォーキングに加え、ビート板を使った筋力トレーニングを行います。
体の機能改善を目差すプログラムです。