

# 1月23日(金) 勤労感謝の日グループエクササイズ内容解説

	クラス名	定員	使用備品	内 容
エアロ	エアロピクスミドル	58	ステップ台	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プログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり)
	<b>RITMOS</b>	-	-	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、振り付けを楽しむクラスです。
ダンス	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としたプログラム。
	CXWORX	58	チューブ	腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
格闘	ボディメンテナンス	58	ヨガマット	「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
	バランスコーディネーション	58	ヨガマット	体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。
	美軸ラインエクササイズ	58	ヨガマット	日常生活で使っていない身体の部位を刺激し、筋肉や脂肪を本来有るべき位置に戻します。軸を整えると共に筋肉や神経を活性化させ、美しいボディラインとしなやかな動きを創り出すプログラム。
健康	ホットヨガミドル	65	ヨガマット	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。
	ホットヨガアドバンス	65	ヨガマット	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。アクティブに全身を動かし様々なポーズを習得できる。運動量、解毒効果が高く、健康的な強靱な身体を作ります。自分の身身体の浄化に加え精神をリラックスさせ、肉体的、精神的に自分と向き合うクラス。中上級者向けプログラム。
	ホットヨガビギナー	65	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。
	リラククスヨガ	58	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
	ホットピラティス	58	ヨガマット	室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで骨格や靭帯の回復がはかれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も、安心してご参加いただけるクラスです。
ヨガ系	チームバイク	16	バイク	インストラクターによって異なるオリジナルの音楽に合わせ、ペダルの重さとスピード調整で強度を変えながら自転車を漕ぐ、脂肪燃焼・心肺持久力向上が期待できるプログラム。
	SPRINT	16	バイク	インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HITT)クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も長時間もカロリー消費が続きます。
	RPM	16	バイク	音楽に合わせ、インストラクターの指示で、レベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラム。
バイク	アクア	-	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
	ミットシェイプ	40	ミットグローブ	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。(音楽もベースとして使います。)
	クロールプレス	-	-	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
アクア				

## ～ イベントプログラム ～

**バイクリニューアル!!**  
～バイクイベント祭り～

**チームバイク60**  
～NEWバイクと共に～

嶋森&橋場がチームバイク60分イベントを開催します!  
この度、バイクが新しく生まれ変わります・・・!

私たちと新しいバイクに乗って  
秋の終わりを楽しみましょう!!  
飽きの来ない60分間をお届け致します!  
皆さまのご参加をお待ちしております!

定員16名

**RPM45**  
～名コンビイベント第2弾～

新しいバイクで自分の限界にチャレンジしよう!  
RPM名コンビイベント第2弾!  
RPMにまだ出たことがない方も新しいバイクと一緒に  
バイクスタジオデビューしてみませんか?

定員16名

**CXWORX+テクニク**

素晴らしい音楽を楽しみながら  
腹部・臀部・背部・スリングを強化し  
身体機能の向上や怪我の予防を目指しましょう!  
通常の30分クラスの前に15分間のテクニクを行います。  
より正しいフォームを身につけてから  
マスタープログラムに挑戦しましょう!

定員58名

**ボディメンテナンス60**

10月から導入の新プログラム初のイベント!  
2018年もあと1か月!日頃の疲れをほぐしませんか?  
セルフマッサージ、ストレッチ、エクササイズを行い、  
普段固まっている身体のバランスを改善するレッスンです。  
身体の変化をその場で感じて頂ける内容になっていますので  
是非ご体感ください。

定員58名

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿  
03-5333-2101

※デイトム会員様、モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。