

12月23日(日)天皇誕生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
格闘系	バーチャルシェイプボクシング®	-		元日本ライト級プロボクサーによる、ボクシングの動作をリズム(音楽)に合わせて動く脂肪燃焼格闘技系プログラム。バーチャル感を意識した本格的なボクシング動作で筋力・持久力・代謝UP、ストレス発散を目的としたプログラム。
	GRIT CARDIO	-		30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング(HIIT:高強度インターバルトレーニング)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせてことごとく、自分を追いこめるクラスです。(スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。)
エアロ・ダンス系専用	TRF EZ DO DANCEROIZE	-		TRFのSAMが監修した振付で、おなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。楽しさ、運動量、発汗量、達成感など、多くの満足度が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサーを起用。
	RPBコントロール	-		「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
筋コン	CXWORX	58		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。
	ボディバンプ	58		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。
ヨガ系	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。
	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。
	ホットヨガデトックス	65	ヨガマット	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
	ホットヨガリフレッシュ	65	ヨガマット	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
バイク	RPM	16	バイク	音楽に合わせて、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こぐ心肺持久力向上プログラム。
	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て、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ぎ、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(HIIT)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。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。
アクア	ミットシェイプ	40	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。(音楽もベースとして使います。)
	水中ヌードル	25	ヌードル	棒状の浮具(ヌードル)を利用し、筋力トレーニング・リラクセスしていくクラス。
	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。
テクニカル	ディスタンス	-	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。30分で800~1000Mを泳ぐクラス。(4泳法50M以上泳げる方が対象)
	バタフライベーシック	-	-	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で26Mを泳げるように練習していくクラス。

～ イベントプログラム ～



★クリスマス特別バージョン★

クリスマスソングに合わせて、
 沢山カラダを動かしましょう。
 はじめてでも大丈夫です！
 たっぴり汗を出して
 脂肪燃焼効果もバッチリです。
 let's Xmas ZUMBA!!

GRIT PLYOテック

×

GRIT PLYO

GRITは100人いたら、100人それぞれで30分の中で
 目指すところが違います。
 フィットネスレベルに合わせ
 3つの段階でテクニククラスを実施します！
 自分史上最高に動けるようになりましょう！！
 定員40名

ボディコンバット60

～X'mas スペシャル！～

平成最後のクリスマスは
 どうお過ごしになりますか？☆彡
 クリスマスを迎える前に
 竹内と共にボディコンバットで
 熱く！パワフルに身体を燃やしましょう！
 スペシャルバージョンの竹内にもご注目！！
 皆様のご参加をお待ちしております！

チームバイク60

～平成最後のクリスマスバイク～

元気！笑顔！が印象的な2人によるチームバイク60！
 クリスマスプレゼントの変わりに
 最高の笑顔とレッスンをプレゼントいたします！
 嶋森サンタ VS 海田トナカイ
 皆様に特別なレッスンをお届けします！
 定員16名

※デイトタイム会員様、
 モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。
 ジェクサー・フィットネス&スパ新宿
 03-5333-2101