

# 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   |
|----------|---|---------|---|--|
| ダンス系     |  ZUMBA FITNESS | 60      |  | 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クラス。  |
|          | ベリーダンス  | 50      |   | アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。  |
| エアロビクス   | エアロビクスミドル45   | 45      |  | 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クラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス（トレーニングパートあり）                              |
|          | エアロビクスライト45   | 45      |  | 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。   |
| 健康&リラクセス | リラックスヨガ   | 60      | 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クラス※流派及び団体により指導の違いがあります。ご了承ください。                            |
|          | 24式太極拳  | 60      |   | 武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。※流派及び団体により指導の違いがあります。ご了承ください。 |
|          | ペルビックストレッチ  | 45      | ストレッチマット  | 骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のある                                    |
| アクア      | 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。  |
| ショート     | ストレッチ   | 20      | ストレッチマット  | 短時間で流れよく、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチクラス。   |

## ☆☆☆☆イベントのご案内☆☆☆☆

11:10~12:10  
**RITMOS**  
~クリスマスVer.~  
YASUCO

今年最後のYASUCOインストラクターによるイベント！！  
外は寒いけど…一歩踏み出してジェクサー東神奈川に楽しく踊りに来ませんか？クリスマス・イヴ☆素敵な1日にしましょう♪汗をかく準備を忘れずに！

15:35~16:35  
冬のけいらくストレッチ  
~冷えをとろう~  
中村勝美

この季節、身体が冷えやすいですね…そんな皆さんの悩みを解決致します！祝日限定けいらくストレッチの冬Ver.！フェイスタオルを持ってスタジオBに集まれー♪

13:00~13:45  
歪み改善・美脚HOTストレッチ  
~クリスマス限定全身引締めVer.~  
米屋×角田

初コラポレッスン！！お腹・骨盤周りの筋力トレーニングを行い、歪み改善を目指す「歪み改善HOTストレッチ」と、下半身を引き締め、美脚を目指す「美脚HOTストレッチ」！寒い冬、HOT環境で楽しく汗をかきながら全身引き締めませんか？ストレッチの時間もあるのでリラックス効果も！  
クリスマスのお昼はスタジオBで熱くレッスン！！