

# 12月24日(月)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
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)※定員30名
ダンスエクササイズ	 ZUMBA FITNESS (ズンバ)	設定なし	設定なし			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。
	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、振り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ススメのクラスです。
ヨガ&健康&リラクゼーション	ボディケア	設定なし	設定なし	エクササイズマット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるクラス。※定員35名
	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。※定員35名
	リラックスヨガ	設定なし	設定なし	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る場合がございます。※定員35名
ピラティス	ボールエクササイズ ピラティス	設定なし	設定なし	エクササイズマット		ボールを使って体幹トレーニングを中心にさまざまなエクササイズすることで、普段の生活の中では意識しづらい背中やインナーマッスルを鍛え、全身を調整していきます。※定員30名

**【12月休館日のご案内】**  
**5日(水)20日(木)30日(日)31日(月)**  
**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。
- ・スタジオへの入退出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。