

12月24日プログラム内容解説

	クラス名	強度	難度	持ち物	使用備品	内 容
エアロビクス	けいらくピクス	★	設定なし			中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロピクスのクラスです。
	エアロピクスマドル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。
	ステップライト45	★★	★		ステップ台 マット	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プログラム。 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プログラム (トレーニングパートあり)
カーディオダンス	 メガダンス	設定なし	設定なし			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です。
カルチャーダンス	ラテンダンス	設定なし	設定なし			ラテン音楽とラテンダンスの動きを楽しみながらシェイプアップの効果も期待できるプログラムです。
	J-POP DANCE GROOVE	★～★★	★～★★			J-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。 初めての方でもご参加頂けます。
健康系	24式太極拳	★	設定なし			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な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る場合がございます。ご了承ください。
	スローボディシェイプ	★★	設定なし		マット	自重を利用して行うコンディショニングと機能改善のためのエクササイズをゆっくりとした動きと流れの中で行いながらしなやかで機能的な身体づくりを目指す、スロートレーニングのクラスです。
	バランス コーディネーション	設定なし	設定なし		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。
	ピラティスフロー	設定なし	設定なし		マット	正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位 等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるプログラム。
ホットプログラム	ホットヨガビギナー	★	★	バスタオル 水1L	マット	室温38度・湿度65%のスタジオ内で行うヨガプログラム。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。 (1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください)
	ホットヨガ骨盤調整	★	★	バスタオル 水1L	マット	骨盤周りや背中周り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。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。（1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください） ※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	★★	★★	バスタオル 水1L	マット	体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めやスポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス。 (1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください)
バイクプログラム	 ザ・トリップ ※要WEB予約	★★★ ～★★★★★	設定なし			インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。 映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。 異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができますでしょう。
	 アールピーエム ※要WEB予約	★★ ～★★★★	設定なし			関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。 素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。 フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおすすめします。
アクア	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クラス。

10:10～11:10 Studio VOLCANO
ホットヨガスペシャル【今年のお疲れは今年のうちに！】
担当:土師恵
前半はたっぷり動いて今年のお疲れス＆ストレスをしっかりと発散、
後半はゆったりリラックス。
新しい年をより楽しくより元気に迎える準備をヨガでしていきましょう。一緒に
ガ納めしませんか？ホットヨガが初めての方も参加しやすい内容です。

13:15～14:15 Studio TRUSS
1DAYダンスイベント～はじめてHIPHOP～(有料)
担当:IZU (12/11受付開始)
好評のIZUインストラクターによる1DAYスペシャルレッスンです。
ヒップホップ身体の基本から 振付の習得を楽しみながら行っていきます。
韓国の人気グループのあの曲で振り付けをしていきます♪ お楽しみに！
JEXER会員 ¥1080 フロントにてお申し込みください。
(他店舗会員・法人会員・ビジターの方は別途施設利用料が発生いたします)

13:10～14:10 Studio CORE
美軸オロフェイシャル&ストレッチ (マット使用クラス)
担当:青木実夏子
顔や口の中の筋肉、筋膜を緩めることで、頬骨や顎の歪みをとります。
それにより頭の位置を安定させることができ、背骨から骨盤、そして
全身の調整を行います。
疲れが溜まりやすい年末に向けて体のケアをしましょう。

13:10～14:10 Studio CHAIN
THE TRIP～スペシャルジョイント～ (WEB予約クラス)
担当:加澤有実×佐藤由佳
インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を
楽しむ人気バイクワークアウトです。
今回は加澤&佐藤のガールズコンビでお届けいたします。
乞うご期待！