

12月29日(土)・1月3日(木)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
カニティオダンス	 ZUMBA (ズンバ)	設定なし	設定なし			ラテンの音楽に合わせながら、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、振付けを楽しむクラス。
	FIGURE 8 (フィギュアエイト)	設定なし	設定なし			シェイプアップを目的とした、コアトレーニングダンスエクササイズ。ラテンダンスのエネルギーッシュな動きを取り入れる事で、体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラス。
格闘	LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	設定なし	設定なし			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。 (インストラクターによりやる内容を変更する場合もございます)
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)
	エアロビクスライト	★★	★	エクササイズマット		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が入ります)
カルダスマー	バレエ	設定なし	設定なし	バレエバー		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむクラス。 (トウシューズは不要です)
トングリーナー	 FAT BURN 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&リラックス&ピラティス	 Balletone (バレトン)	設定なし	設定なし			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体つくりを目指すトレーニングクラス。
	フットコンディショニング	設定なし	設定なし	エクササイズマット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下~足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。
	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。
	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。
	やさしいピラティス	設定なし	設定なし	エクササイズマット		ゆっくりとした呼吸と動きの中で体幹部の安定性と可動性を高めるエクササイズ。ただ鍛えるのではなく全身のバランスを改善してゆくことを目指します。
	ダンサーズストレッチ	設定なし	設定なし	エクササイズマット		全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進、柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。

【12月・1月休館日のご案内】
12月5日(水)20日(木)30日(日)31日(月)
1月1日(火)2日(水)5日(土)20日(日)
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。