

# 12月29日(土)最終営業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
格闘技	協栄シェイプボクシング	-		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うプログラム。
筋コン		50	トランポリン	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。
女性向け	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・股関節を運動させ、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。
ステップ・エアロ	ステップコンボI	58		ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。(中級クラス)
	<b>RITMOS</b>	-		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、振付けを楽しむダンスプログラム。
	エアロオリジナル	-		基本ステップに様々な要素でアレンジを加えた、インストラクターオリジナルのエアロビクスプログラム。
ホビートプログラム	コアピラティス	58	-	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の為のお腹引締めにも効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
	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ヶ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。
バイク	チームバイク	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をごく心肺持久力向上プログラム。
	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をごく心肺持久力向上プログラム。
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プログラム。
	ミットシェイプ	40	-	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルなお動きや機能的なお動きを使った筋カトレ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	-	棒状の浮具(ヌードル)を利用し、筋カトレニング・リラックスしていくクラス。

## ～ イベントプログラム ～

### ホットヨガミドル

～今年の疲れは、今年のうちに～

前半はたっぷり動いて、今年のお疲れ・ストレスを  
しっかり発散デトックス。

後半は、来年をより楽しく元気に迎えられるように  
ゆったりのおんびり リラックス♪

どなたでもご参加いただけるクラスです。

一緒に今年のヨガ納めをしませんか？

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

定員65名

### ボディパンプ

～己に勝つ!～

ガールズボディパンプインストラクター  
この日に集結!!

2018年、最初で最後の小澤・鎌田による  
ボディパンプ60!

私たちと己に勝って、素晴らしい  
新年を迎える準備をしましょう!!

定員57名

### とびうお SHINJUKU

～108本スイム!～

水泳好きの方! プール納めをしなきゃ今年が終われない!  
108本泳いで、新たな新年を迎えましょう!

【清水コース】みんなで108本泳ぎましょう! (中級) 予約なし  
【小林コース】一人で108本泳ぎましょう! (上級) **予約あり**

※【小林コース】: 定員12名

25m40秒で泳げる方対象。

予約期間は12/12(水)～12/29(土)

お電話もしくはフロントでの受付をお願いします。

※こちらの時間は2コース使用させていただきます。

### ボディコンバット

～本気の締めくくり～

2018年、最後のボディコンバットを  
締めくくるのは、この2名・・・!

パワーとユーモアあふれる新空間コンバット。

皆様の挑戦をお待ちしております!

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿  
03-5333-2101

※デイトム会員様、  
モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。