

# 12月29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   | エアロスタート            | ★            | 設定なし        |              |                       | リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。(弾む動作は一切入りません。)   |
|          | ステップスタート           | ★★           | ★☆          |              | ステップ                  | ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を中心に行う30分のクラス。(回る動きは入りません。)  |
|          | エアロビクスライト45        | ★★           | ★           |              | 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。   |
|          | エアロビクスコンボI         | ★★           | ★★          |              |                       | 様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)  |
| カーティオダンス | ズンバ                | ★★★          | ★★★         |              |                       | 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。  |
|          | リトモス               | ★★★★         | 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。  |
| カルチャーダンス | K-POP DANCE GROOVE | ★~★★         | ★~★★        |              |                       | K-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。  |
|          | フラダンス              | ★★           | ★★          |              |                       | 南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたポティランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。<br>※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。   |
| 格闘系      | 共栄シェイプボクシング        | ★★★          | 設定なし        |              |                       | 協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行うクラス。(インストラクターは協栄ジム認定インストラクターとなります)  |
| 健康系      | リラックスヨガ            | ★            | 設定なし        |              | 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。<br>※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。   |
|          | パワーヨガ              | ★★★          | 設定なし        |              | マット                   | 立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。<br>※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。  |
|          | ファンダメンタルズ1         | 設定なし         | 設定なし        |              | ハンモック                 | ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。自身の身体と向き合い、日常では味わうことのない心地よさを体感できます。  |
|          | ピラティスプラス           | ★★           | ★★          |              |                       | 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。  |
| トレーニング系  | グリットプライオ           | ★★★★★        | 設定なし        |              |                       | アスリートのように動ける身体を作る30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。(インストラクターにより実施内容を変更する場合がございます。) |
|          | グリットカーディオ          | ★★★★★        | 設定なし        |              | ステップ台<br>ウェイト<br>プレート | 心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)クラスです。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて自分を追い込めるクラスです。(インストラクターにより実施内容を変更する場合がございます。)              |
| ホットプログラム | ホットヨガビギナー          | ★            | ★           | バスタオル<br>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。<br>(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)                         |
|          | ホットヨガデトックス         | ★            | ★           | バスタオル<br>水1L | 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ヵ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。<br>(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)                 |
|          | ホットピラティス           | ★★           | ★★          | バスタオル<br>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。<br>(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     | ★★★<br>~★★★★ | 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。  |
|          | アールピーエム ※要WEB予約    | ★★<br>~★★★★  | 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て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ススメします。                                  |
| アクア      | アクア                | ★★<br>~★★★★  | ★★<br>~★★★★ |              |                       | 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。   |

17:40~18:40 Studio VOLCANO  
年末のコアトレ~インナーマッスルを鍛える~ 担当:前川尚子  
効率よく体を引き締めるには、まずインナーマッスルにスイッチを入れて目覚めさせます。インナーって何?どこ?と思われる方も、ぜひスタジオに!  
腹圧を使い全身をスッキリとさせて、新年を迎えましょう。

13:30~14:15 Studio CHAIN  
RPMスペシャルジョイント 担当:小島一球&遠藤峻太  
すばらしい音楽と確かな運動効果で大人気RPMのイベントクラス。  
小島一球&遠藤峻太のコンビでお届けいたします★  
乞うご期待!  
WEB予約クラス 12/16(日)17:00より予約開始

12:00~14:00 POOL  
~年末恒例~108本スイム  
毎年恒例の108本スイム、こしもやります!  
泳ぎ収めに是非ご参加ください!  
事前予約クラス 12/15(土)9:30予約開始 ※電話予約可  
30名定員/2コース使用  
キャンセル待ちなし/空きがあれば当日参加可