

# 1月3日(木) 年始短縮営業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
	 ZUMBA FITNESS	-	-	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プログラム。
	K-POP DANCE GROOVE	-	-	K-POPの音楽とダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ汗をかくプログラム。初めての方でもご参加頂けます。
格闘	ボディコンバット	-	-	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラム。
筋コン	CXWORX	58	チューブ	腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
	ボディパンプ	58	バーベル	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
健康	 LAOUND	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。
	歌う、ボイスエクササイズ	-	-	楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラムです。
女性向け	モムチャンフィットネス	-	-	チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
	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。
ヨガ系	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。
	ホットヨガリフレッシュ	65	ヨガマット	心身のリフレッシュを目的に、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が初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
ピラティス	ホットピラティス	65	ヨガマット	室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を心から温めることで骨格や骨盤周りの力がほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も、安心してご参加いただけるクラスです。
	骨盤引締めピラティス	65	ヨガマット	体の歪み改善や下半身むくみの解消のための骨盤調整に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。
アクア	SPRINT	16	バイク	インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、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。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。
	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こぐ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	ミットグローブ	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。(音楽もペースとして使います。)

## ～ イベントプログラム ～



ZUMBA®はラテンのリズムを中心とした様々な音楽を使ったダンスフィットネスです。60分間動き続けるので、ダイエット効果抜群です。もちろんはじめての方でも大丈夫!!  
笑顔で60分間楽しめます。  
皆様のご参加お待ちしております! Let's party♪

### CXWORX+テクニック

腹部・臀部・背部・スリングを強化し  
身体機能の向上や怪我の予防を目指しましょう!  
通常の30分クラスの前に15分間のテクニックを行います。  
より正しいフォームを身につけてから  
マスタープログラムに挑戦しましょう!

定員58名



### ～お正月だよ 全員集合!～

2019年 初バウンド!  
濱田と小澤が初のコンビで行います!  
なんと今回は新曲#47を60分でお送りいたします♪  
ご参加いただくと#47はマスター!  
新年1発目のUBONUD、楽しく弾みませんか?  
定員50名

### ホットヨガデトックス ～1年のスタート!～

1年の始まり。新たな気持ちを持って、新たな目標を持って  
自分のカラダと向き合っていきましょう。  
60分で全身スッキリ!!

定員65名

### 泳ごう会 2019

50m×20本/25m×19本 トータル1475m

新年のスタート!  
今年の目標は決まりましたか?  
まずは、ゆっくり体を慣らしていきましょう♪