

1月14日(月)成人の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 |
|--------------|---|----|----------|---|
| 女性専用 | 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。 |
| | ラテンダンス | - | - | ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム |
| エアロ・ダンス | RITMOS | - | - | ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグ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。 |
| | 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。 |
| 格闘 | CXWORX | 58 | ストレッチマット | 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。 |
| |  | 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、体カ・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。 |
| | ボディパンプ | 57 | 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。 |
| 筋コン | 歌う、ボイスエクササイズ | - | - | 楽しく歌の練習をしながら発声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。 |
| | 健康 | | | |
| ホットヨガ | ホットヨガデトックス | 65 | ヨガマット | 立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。 |
| | ホットヨガビギナー | 65 | ヨガマット | 高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。体を芯から温め、血行促進や老廃物を排出し、美肌の効果、ストレス解消の効果が期待できます。※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。ご了承ください |
| | 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。 |
| | ホットリンパフロー | 65 | ヨガマット | リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガクラス。 |
| 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こぐ心肺持久力向上プログラム。 |
| | 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をこぐ心肺持久力向上プログラム。 |
| スクワット・エクササイズ | アクア | - | - | 音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせで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 | 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。(音楽もベースとして使います。) |

～ イベントプログラム ～

水中走ろう会

水の特性を利用して、ももあげ、ジャンプ、ランニング等で陸上とは違った刺激を筋肉に伝えるクラスです。
走るだけでなく、足回りの強化、体幹強化を目指し水中で楽しくトレーニングしてみませんか？
初めての方大歓迎！！定員なし、キャップ不要です！
みなさまのご参加を、プールにてお待ちしております☆

RPM60

～Another15 minutes～

竹内・濱田による、新宿店初の60分間のRPM！！！！
45分にプラス15分！？
まだ誰も体験したことのないジョイントレッスン
2019年も心身ともに燃え上がること間違いなし！
皆様のご参加をお待ちいたしております！

定員16名

※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。

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿
03-5333-2101

ボディパンプ60

～成人の日パンプ～

2名の成人によるボディパンプ！
2019年も強く！熱く！パワフルに！
一緒にボディパンプを全身で楽しみましょう！

定員57名

クロールインター

浮具をつかってクロールの腕の使い方をメインに練習します！
クロールのスキルアップを図りたい方はもちろん
初めての方も2名のインストラクターが
丁寧に指導いたしますので、安心してご参加ください♪
水中走ろう会と合わせて参加、大々大歓迎！

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