

1月3日(木) 短縮営業

謹賀新年

グループエクササイズ タイムスケジュール

studio volcano	studio natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:30				
9:00	9:00~10:00			
9:30  9:25~10:25 汗と脂肪を絞り出せ HOTピラティス	毎年恒例ちはるの LES MILLS BODY PUMP 安村千春	9:30~9:50 パワープレートサーキット 		
10:00 山路さなえ				
10:30	10:15~11:15  スローボディ シェイプ		10:30~11:00 	
11:00 10:40~11:25  藤谷りか	中村勝美	11:00~11:20 パワープレートサーキット 	11:00~11:30 アクアサーキット② 葉山亜希恵	
11:30	11:30~12:15			
12:00 11:40~12:25 VolcanoYoga リフレッシュ 小内実央	 HARUNA			
12:30	12:30~13:30	12:30~12:45 パワープレートアドバンス	13:30~14:00 ミットシェイプ 高鷲勉	
13:00 12:40~13:25 VolcanoYoga デトックス 尾島真理	24式太極拳 60 山下美紀		14:10~14:40 アクア30 高鷲勉	
13:30				
14:00  13:40~14:40 体と呼吸を整える リラックスヨガ	13:45~14:45 フラダンス 60 藤澤直美			
14:30 町田千恵				
15:00  14:55~15:55 洋楽ヨガミドル	15:00~15:45 RITMOS 佐藤陽子	15:00~15:20 パワープレートサーキット 		
15:30 谷野智子				
16:00	16:00~17:00 			
16:30 16:10~16:55 骨格メイクhot <i>Re:style</i> 中村なおこ	ステップミドル 佐藤陽子			
17:00				
17:30 17:10~17:55 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	17:15~17:45 FATBURN 菅原沙月	17:00~17:20 パワープレートサーキット 		
18:00				
18:30				

明けましておめでとうございます！新川崎
スタッフによる新年1発目！心を込めた
最高のレッスンをお届けいたします☆☆

1月3日(木) 短縮営業日 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

ピラティス&エクササイズ

コアピラティス マット 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。

筋コンコンディショニング

ボディバンプ ステップ台 パーベル 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。
 FATBURN[®] ファットバーン エクストリーム ステップ台 パーベル 英国発祥の脂肪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。

エアロピクス

エアロピクスミドル シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。ライトに少し慣れてきた方向向けのクラス(トレーニングパートあり)

ダンス

MEGADANZ (メガダンス) ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。

RITMOS 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、振付けを楽しむプログラム。

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・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。※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。

健康&リラククス

24式太極拳 武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。

骨格メイクhot Re:style マット ※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。
正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。

ヨガ

MARS (マーズヨガ) ヨガマット 水1L 禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。

Volcano Yoga リフレッシュ ヨガマット 水1L 座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム

Volcano Yoga デトックス ヨガマット 水1L 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。

Volcano Yoga ミドル ヨガマット 水1L 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。

ジムエリア

パワープレートサーキット ステップ台 3次元振動マシン「パワープレート®」とステップ台を用いた、有酸素運動や筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは、短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。

プール・アクアプログラム

ミットシェイプ 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)

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。

イベントプログラム

9:25~10:25

HOTピラティス
脂肪と汗を絞り出せ
山路さなえ

寒い冬。家の中で動かず食べすぎませんか??
室温35℃、湿度65%の環境でピラティスを行い
筋肉の柔軟性を向上し、より良いエクササイズ効果を
高めていきましょう!!

10:15~11:15

スローボディーシェイプ
中村勝美

スロートレーニング法を用いたトレーニングクラス。
自重を利用しコンディショニングと機能改善の為の
エクササイズを行い、しなやかで機能的なカラダづくりを
行います。体をリラックスさせましょう!!

①10:30~11:00

②11:00~11:30

アクアサーキット
葉山亜希恵

自分の体力に合わせて30分のサーキットトレーニングを
2回行います。30分又は60分続けて参加も可能です!
水中で音楽に合わせて、シンプルな動きや機能的な
動きで多くの関節を動かし、脂肪燃焼効果が高い
クラスになります!

13:40~14:40

体と呼吸を整える
リラククスヨガ
町田千恵

新年、新しい事をスタートさせる前にヨガを通して
心にスペースを作り、2019年!素敵なスタートが
きれるような体づくりをサポートして行きます。

14:55~15:55

洋楽ヨガミドル
谷野智子

全身をゆったりとした音楽を聴きながら、心地の良い
空間と共にYOGAのアーサナ(ポーズ)
呼吸を体感できるクラスです。
普段とは少し異なるBGMをバックに身体も
感覚も楽しめるクラスです♪

16:00~17:00

ステップミドル
佐藤陽子

ステップライトに慣れてきた方向向けの
少しレベルアップされたクラスです。
分かりやすくスムーズに進めていきます。
今年も更にステップを楽しんでいきましょう!
お待ちしております!!!