

# グループエクササイズ内容解説

	クラス名	強度	難度	使用備品	内容
エアロ	エアロスタート	☆	☆		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。)
	エアロビクスライト45	★★	★		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。(トレーニングパートあり)
	ステップコンボⅡ60	★★★	★★★★	ステップ台	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)を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス。(中上級クラス)
	クラス名			使用備品	内容
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クラス。
筋コン	ボディパンプ			バーベルセット	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。シェイプアップクラスの決定版!!世界最高峰プログラム。
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
	<b>RITMOS</b>	リトモス			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、振付けを楽しむクラス。
	ジャズダンス				本格的ジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせて振り付けを楽しむクラス。
健康 リラックス	背骨コンディショニング			ヨガマット	不調や痛みの改善と緩和を目指し簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のズレや歪みを整えるプログラムです。
	24式太極拳				武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは一般的な24式を実施致します。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。※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。
ヨガ系	リラックスヨガ			ヨガマット	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。 ※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。
	ボディバランス			ヨガマット	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。 (インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます。)
女性向け	 (Rest)			ハリソンハンモック	床とハンモックに身をゆだね、力を抜いて身体を動かすことで、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の動きを整えていきます。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもお勧めのクラス
	 (FUN3)			ハリソンハンモック	FUN1,2の基礎をふまえてのステップアップした内容です。ハンモックを操り、より背骨(脊柱)をしなやかにしていきます。身体と思考を自由にしていけるクラスです。 ※FUN2に参加された事のある方対象のクラスとなります。
ホット プログラム	美軸ラインストレッチ			ヨガマット	骨盤調整&ストレッチ&エクササイズで、女性ホルモンを増やし健康的に女性らしさアップするクラス。
	HOTYOGAミドル			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。
ショート プログラム	おはようストレッチ			エクササイズ マット	短時間で流れよく、全身の正しいストレッチフォームを確認しながら、効果的に行うセルフストレッチクラス
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クラス
	水中ウォーキング				基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
テクニカル	クロールベーシック				クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス
	クロールインター				クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。(クロール25M以上泳げる方が対象)
	スピード&ディスタンス				連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200~1500Mを泳ぐクラス。(4泳法100M以上泳げる方が対象)

## イベントレッスン内容解説

### TRX LAST CHALLENGE!!!

11:10~12:00 スタジオC

担当者 山本・山上

筋力強化・体幹強化・シェイプアップ・日常生活の動作改善。様々な目的に効果的なトレーニングを行います。今年もあと僅か!思い残す事はありませんか?2018年最後のTRX。テーマは『Challenge』。最高の『Challenge』で今年を締めくくりましょう!!動作確認から行うので初めての方も大歓迎♪勇敢なChallengerをお待ちしております!!

### RITMOS SPECIAL CLASS

13:25~14:25 スタジオB

担当者 足立孝

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、振付けを楽しむクラス。  
2018年のラストレッスンは、60分に拡大してお届けします。1年間で踊った曲は44曲♪その中から11曲を選びすぐって踊って行きます。RITMOSの踊り納めです。

### マルチステップ~ライト編~

14:15~15:00 スタジオA

担当者 渡辺美佐子

【定員】33名※先着順  
ステップライトにご参加したことのある方が対象のクラスです。  
ステップ台を1人2台使用し普段と違うステップを体験してみませんか?今年最後に!!皆さんで気持ちよく汗を流しましょう♪皆様のご参加お待ちしております★

### 年末ぶちアゲ!!!ボディパンプ

15:15~16:15 スタジオA

担当者 小川・山本

バーベルを使用し、全身まんべんなく音楽に合わせてトレーニングを行うクラスです。お正月太り対策しませんか???年内最後のボディパンプ!!!年内最後のトレーニング!!!皆さんで気持ちよく汗を流しましょう★初めての方も大歓迎♪  
2018年の締めくくりにぜひご参加ください♪

### BODYCOMBAT☆紅白歌合戦☆

17:45~18:45 スタジオA

担当者 小川・小山田

格闘技全般の動作を中心にストレス発散・シェイプアップを目的にプログラムされたクラスです。シェイプアップしたい方・ストレス発散したい方!2名のインストラクターがサポートするので初めての方も大歓迎です♪  
今年1年の感謝を込めて・・・★是非一緒に楽しく汗を流しましょう♪