

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	ステップライト45	★★	★		ステップ台を使用し、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)
	エアロピクスコンボI 45	★★	★★		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。エアロピクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
	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。
	ハイブリッド・ボクシング				発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感と、筋コンディショニングを融合させた全身を躍動させる達成感をお楽しみください。
筋コン	CXWORX (シーエックスワークス)				腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身を連携する筋)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。
ダンス	RITMOS		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。
	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。
健康 リラックス	バランスコーディネーション				体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。
	<i>ChoreoSpirals</i>		(コリオスパイラル)		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
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。
女性向け	momチャンフィットネス				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女性らしいボディラインを作っています。
	 (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働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リフレッシュ		ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガクラス。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クラス。
	HOTYOGAデトックス		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、ホットヨガクラス。アクティブに動く事により、たっぷり汗をかけるクラス。
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
	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)

イベントレッススン内容解説

～新春～ハイブリッド・ボクシングSP 9:50～10:50 スタジオA 担当者 栗原美奈 発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。3ワークアウト満載！初めての方も慣れてる方も皆さんで楽しく動ける内容です。たくさん汗をかいて動きましょう！！皆様のご参加お待ちしております！	リラックスヨガ～新年への想いを込めて～ 12:15～13:15 スタジオB 担当者 松成広子 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です。簡単なポーズで調整し、新年への想いを込めて瞑想を行います。初めての方も大歓迎！心もカラダもリラックスして新年をスタートしましょう☆
CXWORX～新曲発表～ 14:15～14:45 スタジオA 担当者 山上・久保木 腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身を連携する筋)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です。New Release！！CXWORX33！！新しい音楽、新しい動きで気持ちよく動きましょう！初めての方も大歓迎です☆皆様のご参加お待ちしております！	☆HAPPY NEW YEAR☆ BODYCOMBAT 15:00～16:00 スタジオA 担当者 吉田・久保木 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。お正月でだらけたカラダをリセットしませんか？？新年1発目のボディコンバット！！！！初めての方も大歓迎です♪一緒にいい汗流しましょう!皆様のご参加お待ちしております☆