

グループエクササイズ内容解説

クラス名	時間	定員	使用備品	内容
 ZUMBA	60			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クラス。
協栄シェイプボクシング	45			協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。（インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。）
パワーヨガ	60	30	ヨガマット	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラクセスと調整を図るクラス。
 AntiGravity®Fun1	60	19	ヨガマット ハンモック	ハンモックを使用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しめます。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズを行います。自身の身体と向き合い、日常生活では味わうことのない心地よさを体感できるクラスです。（Fun1クラス）
 LESMILLS BODYCOMBAT	75			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にプログラムされたクラス。
アクア45	45			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。

イベントレッスンのご案内

『 パワーヨガ(インド神話とアーサナ) 』

13:15～14:15(60分)

担当: 杉本麻衣

日本でも有名なガネーシャ、様々なインド神話の神様を象徴したアーサナ(ポーズ)を行い、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら、心身の調整を図り、体を引き締め、集中力の向上が期待できるクラスとなります。
皆様のご参加ぜひお待ちしております。

『 Aerial Yoga 60(エアリアル ヨガ) 』

16:45～17:45(60分) 定員:19名

担当: mayuko 定員:19名

重力を利用することで生まれる体の伸びや巡りの感覚、呼吸の通り方などを体感できます。ハンモックのサポートを用いることで、正しいポジションを見つけ、空中に浮かぶハンモックの中で行う瞑想などにより、非日常的な地上とは異なった視点での気づきを得られるプログラムです。

※上級クラスとなりますので安全の為、基礎クラスへご参加の経験がある方を対象とさせていただきます。ご理解ご協力をお願い致します。

『 ジョイント 』

18:00～19:15(75分)

担当: 山本圭介 & 室町聡

軽快な音楽に合わせて格闘技全般の動きを行います。
今回はダブルインストラクターによるスペシャルクラス！
運動効果を感じながら激しく動いていきましょう！

シェクサー・フィットネスクラブ四谷