

11月3日（土）文化の日 グループエクササイズ内容解説

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
格闘	ボディコンバット	インナーシューズ & 水分	なし	—	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。
	ストライキングフィットネス	インナーシューズ & 水分	なし	—	DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作がたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。
筋コンダンス	ボディパンプ	インナーシューズ & 水分	ステップ台 バーベルセット	50	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クラス。
	K-POP DANCE GROOVE	インナーシューズ & 水分	なし	—	K-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加頂けます。
健康&リラックス	RPBコントロール	インナーシューズ & 水分	なし	—	「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
	24式太極拳	インナーシューズ & 水分	なし	—	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。
ジム	骨盤エクササイズ	水分	エクササイズマット	42	骨盤が歪むことで背骨（腰椎、胸椎）から首（頸椎）にもズレや歪みが生じます。これによってコリや痛みなど、体の不調が起こります。骨盤の歪みが矯正されると、ストレッチや捻る動作を繰り返し行い体の不調改善に向けて行うプログラム
	ハートレートサーキット	インナーシューズ & 水分	サーキットマシ ンステップ台	12	油圧式のマシン6台とステップ台を交互に行いシェイプアップに効果なサーキットトレーニングを行うクラス。専用の計測器で心拍数を測定する事により、一人一人に合った最適な有酸素運動の強度を体感する事が出来ます。
プール	アフターバーンサーキット	インナーシューズ & 水分	サーキットマシ ンステップ台	12	有酸素運動とマシンを交互に行うサーキットトレーニングのクラス。運動後も脂肪の燃焼が続くアフターバーン効果を狙い構成された、脂肪燃焼・心肺機能の向上が期待できるクラス。
	水中ウォーキング	—	なし	—	基本の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。
	SUPヨガ	—	SUPボード	20	水に浮かぶサップボードの上でヨガポーズを取り、バランスを取りながら体幹を鍛え、リバウンドしにくい身体、しなやかなボディラインを目指します。初めての方でも安心してご参加いただけ、心身の調和・リラックス効果が期待できます。
	平泳ぎベーシック	キャップ&ゴーグル	なし	—	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
	バタフライベーシック	キャップ&ゴーグル	なし	—	バタフライの腕の腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。

ホットプログラム

※ホットプログラムご参加にあたり、バスタオル1枚、水分500mlと予約票が必要となります。

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
HOT	ホットヨガビギナー	■予約票 (フロント前にて発券) ■バスタオル ■500ml以上の水分	ヨガマット	42	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	ホットヨガミドル				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。
	ホットヨガアドバンス				アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におススメするクラスです。※HOTYOGAが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。
	ホットヨガリンパフロー				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、ホットヨガプログラム。
	ホットヨガデトックス				心身のデトックスを目的に、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。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメのクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。

アウトドアプログラム

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
	歩こう会・走ろう会	外履き&水分	なし	—	亀戸周辺の屋外をウォーキング・ジョギングするクラス。ジョギングに慣れていない方も参加頂けます。館内シューズとは異なる屋外用のシューズが必要。天候によっては中止となりますのでご了承ください。

～イベントプログラムのご案内～

パンプvsコンバット スペシャル75

■Aスタジオ
■16:00~17:15 ■鈴木・小曽根
鈴木vs小曽根！スペシャル75分♪
どっちが熱い!?いや、どっちも熱い！
ご参加お待ちしております♪

筋膜リリース

■Aスタジオ【定員20名】
■17:30~18:00 ■鈴木勇聖
日頃の疲れをゆっくり取りませんか？

背泳ぎベーシック45

■プール
■11:15~12:00 ■佐藤実莉以
基礎から作り上げるスペシャル45分♪
沢山のご参加お待ちしております！

バタフライベーシック45

■プール
■17:15~18:00 ■山本亜香里
うねり動作のポイントを伝授します♪

リンパフロー

リンパを流して小顔・美肌アップ

■Bスタジオ
■11:50~12:35 ■SATOKA
夏の間に浴びた紫外線ダメージの蓄積と気温・湿度の急激な低下により乾燥が深刻化する秋のお肌、リンパを流し、ヨガのポーズを行い小顔、美肌へと変身して行きましょう！