

12月24日(月)振替休日 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
ダンス	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。
	ZUMBA (ズンバ) FITNESS	インナーシューズ & 水分	なし	—	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。
	フラダンス	水分	なし	—	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んでいただけるクラス。※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。
格闘	LES MILLS BODY PUMP 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、音楽に合わせたトレーニングを行うクラス。
	BOUND (ユーバウンド)	インナーシューズ & 水分	トランポリン	35	1人用のトランポリンを使用し、ハイトンボな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます
健康&リラックス	LES MILLS BODYCOMBAT 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。
	協栄 シェイプボクシング	インナーシューズ & 水分	なし	—	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。)
	ルーシーダットン	水分	ヨガマット	42	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
健康&リラックス	ペルビックストレッチ	水分 予約票 ストレッチポール	ヨガマット	30	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
	パワーヨガ	水分	ヨガマット	42	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す。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。※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。
	ピラティス	水分	ヨガマット	42	正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
	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。
プール	クロールベーシック	キャップ&ゴーグル	なし	—	クロール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。
	背泳ぎベーシック	キャップ&ゴーグル	なし	—	背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。
	アクア45	—	なし	—	音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
ジム	ハートレートサーキット	—	マシン ステップ台	—	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的なサーキットトレーニングを行うクラス。リスト型ハートレートシステムを使用する事で、より効果的な心拍ゾーンを確認することが出来ます。
	アフターバーンサーキット	—	マシン ステップ台	—	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。

背泳ぎベーシック45

■プール
 ■12:30~13:15 ■担当: 福本優一郎
 背泳ぎの基本をギュッと詰め込んだスペシャル45分! 初めての方でも大歓迎です! 沢山のご参加お待ちしております♪

クロールマスター-45

■プール
 ■15:15~16:00 ■担当: 佐藤実莉以
 通常30分のところを45分に拡大! ひとつひとつの動作ポイントを、わかりやすく解説いたします! 目指せクロールマスター♪

LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)

■スタジオA
 ■14:05~14:50 ■担当: 鈴木勇聖
 クリスマスイブ恋愛(ラブ)ソングコンバット!
 恋愛をテーマにした曲で楽しく、切なく、戦います。
 また、赤いウェアでのご参加お待ちしております。

LES MILLS BODYPUMP (ボディパンプ)

■スタジオA【定員50名】
 ■18:00~19:00 ■担当: 光原蒼真
 クリスマスイブをボディパンプで最高に飾りましょう♪
 私から皆様へ贈るクリスマスプレゼントは筋肉です!!
 沢山のご参加、お待ちしております!

ペルビックストレッチ
 ~ストレッチポールで気持ちよく調整しましょう~

■Bスタジオ【定員30名】
 ■14:10~15:00 ■担当: 桂井由佳里
 こわばった身体をストレッチポールでほぐしバランスを整えていきます。普段のレッスン前後に活用していただけるようストレッチポールの使い方をゆっくりとお伝えいたします。ほぐれた身体の心地よさを是非味わってください。

ゆったりヨガ

■Bスタジオ【定員42名】
 ■17:00~18:00 ■担当: 川谷幸子
 座位のポーズを中心に行うヨガのクラス。心身の緊張や秋の疲れをとりながら、のんびり気持ちよく身体を動かしましょう♪初めての方も大歓迎です。

美軸ラインウォーキング

■Bスタジオ【定員20名】
 ■10:30~11:30 ■担当: 香取知里
 歩行に関わる代表的な筋肉を正常に働かせ、膝や腰に負担がかからない歩き方をマスターします。皆様