

1月3日（木）短縮営業 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 | LES MILLS BODYCOMBAT | 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。 |
| ダンス | Balletone | 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。 |
| | MEGADANZ | インナーシューズ & 水分 | なし | — | 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です。 |
| | 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・歌詩にあわせて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。 |
| | RITMOS | インナーシューズ & 水分 | なし | — | 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。 |
| 健康 & リラックス | パワーヨガ | 水分 | ヨガマット | 42 | 立位のポーズを中心に、アクティブな流れを意識したクラスです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら、心身の調整を図り、動的な瞑想を味わいます。身体の引き締め・ボディメイク・集中力を高めたい方、アクティブなヨガに興味がある方におススメするクラスです。 |
| | リラックスヨガ | 水分 | ヨガマット | 42 | 深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。 |
| | 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・股関節を運動させ、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。 |
| ジム | 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的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。 |
| | 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。 |
| プール | アクア45 | なし | 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。 |
| | バタフライベーシック | キャップ&ゴーグル | なし | — | バタフライの腕の動作とうねり動作を合わせ、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。 |
| | 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。 |

～イベントプログラムのご案内～

ポールコンディショニング

■Aスタジオ
 ■9:30～10:00 ■光原蒼真
 ストレッチポールを使いながら、肩こり、腰痛改善となる動きを行います。朝から気持ちよく疲れをほぐしませんか？

UBOUND45

～新曲発表会～

■Aスタジオ
 ■14:00～14:45 ■町田・光原
 2019年記念すべき1本目！新曲と一緒に楽しみましょう！沢山のご参加お待ちしております♪

ボディコンバット75

新年スペシャル

■Aスタジオ
 ■17:00～18:15 ■佐々木・山根
 2019年今年もやります！スペシャル75分！沢山のご参加お待ちしております！

骨盤エクササイズ ～インナーマッスル編～

■Bスタジオ
 ■14:10～15:10 ■Kaori

インナーマッスルにアプローチをして、安定した身体を作ります。今回はインナーマッスル強化の動作を入れて行います。沢山のご参加お待ちしております。

クロールベーシック45

■プール
 ■17:15～18:00 ■佐藤実莉以

基礎から作り上げるスペシャル45分♪
 新年、2019年も新しい目標でチャレンジしてみませんか？初めての方も大歓迎です！沢山のご参加お待ちしております

ゆったりヨガ ～血流改善～

■Bスタジオ
 ■15:25～16:25 ■Kaori

お正月太り、凝りハリ解消！血流改善の動きをメインとしたゆったりとしたヨガを行います。沢山のご参加お待ちしております。