

# グループエクササイズ内容解説

	クラス名	使用備品	強度	難度	内容
エアロ	エアロビクスコンボI 45		★★	★★	様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
	ステップライト60	ステップ台	★★	★	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プログラム。（トレーニングパート有り）
	ステップコンボI 60	ステップ台	★★★	★★	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
ダンス	バレエ60	バレエバー			バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむプログラム。（トゥシューズは不要です。）
	<b>RITMOS</b> 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、振付けを楽しむプログラム。
	<b>ZUMBA</b> スンバ				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プログラム。
ヨガ	リラックスヨガ60	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プログラム。※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。
	スリムフローヨガ60	ヨガマット			ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガのプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな身体作りを目指していきます。
筋コン	<b>FATBURN</b> アットバーンエクストリーム				英国発祥の脂肪燃焼トレーニングプログラム。跳ぶ・跳ねる・駆ける・しゃがむといった動作を反復して行うユニークなトレーニングサイクルで脂肪燃焼を促進させ、運動効果を最大限に引き出し、求める成果に導きます。ボディメイクを目指す方にお勧め。
女性向け	ペルビックストレッチ60	エクササイズマット			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。
ショートプログラム	シェイプde下半身	エクササイズマット/チューブ			短時間で下半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、下半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
	おはようストレッチ/のびのびストレッチ	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プログラム。
	筋膜リリース30	エクササイズマット/ボール			円柱状のボールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目的とするプログラム。
ホットプログラム	ホットヨガリフレッシュ	ヨガマット			座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行い、じんわり心地の良い汗をかけるホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。
	ホットヨガデトックス	ヨガマット			立位を中心としたアサナ（ポーズ）を行います。アクティブに動くことによりたっぷり汗をかけるホットヨガプログラム。
	ホットヨガリンパフロー	ヨガマット			リンパの流れを良くし毒素を流しながら、脚や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。
	ホットヨガ骨盤調整	ヨガマット			骨盤周りや背中周りをを中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧め。
アリーナプログラム	バレーボールゲーム				バレーボールゲームを行うクラス。（定員28名）
アクア	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プログラム。

## LES MILLS BODYCOMBAT

時間 11:10~12:10 場所 アリーナ  
担当者 藤田渉人・前野正

ボディコンバットは格闘技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したプログラム。

ワイルドな藤田、パワフルな前野のコンバットをお楽しみください！今年最後！平成最後の年末！盛り上がるしかないでしょ！！

## LES MILLS BODYBALANCE

時間 14:35~15:35 場所 スタジオA  
担当者 岸美香子・森下真衣

太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れバランスカ、柔軟性、全身の強化を目指していくプログラム。しなやかでやわらかい筋肉を作りたいという方にお勧めしております。

パワーあふれる動きから、ゆったりと動いていくパートさまざま動きを楽しんでいただけると思います。皆様のご参加お待ちしております。

## LES MILLS CXWORX

定員 55名

時間 17:15~17:45 場所 スタジオA  
担当者 藤田渉人・岸美香子・前野正

腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)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。

今年から大宮に導入された新プログラム。まだ体験されていない方も、今年最後のこの機会に

## LES MILLS BODYPUMP

定員 55名

時間 15:55~16:55 場所 スタジオA  
担当者 藤田渉人・高田修平・小林悟士

バーベル、プレートを使用し、アップテンポな音楽に合わせて大筋群を中心にトレーニングを行うプログラム。

初のコラボメンバー☆  
年末最後は3人でおふざけなしの  
まじめなボディパンプをお届けします(笑)

## 泳ぎ納め108本

時間 一部10:30~12:30/二部14:30~17:00  
場所：スポーツプール  
対象：25m以上連続して泳げる方  
担当者：スタッフ

【第一部】25m × 108本  
【第二部】50m × 54本 /25m × 54本  
※参考メニューです。  
人数などにより変更になる場合もございます。

## アクアサーキット45 ～アクア納め～

時間 13:05~13:50 場所 スポーツプール  
担当者：伊倉希実子

有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行なうエクササイズプログラム。  
45分間楽しくパワフルに動いていきましょう♪  
今年最後のアクアビクスレッスンとなります。  
皆様のご参加お待ちしております。