

# 10月8日(月)体育の日グループエクササイズ内容解説

	クラス名	定員	使用備品	内容
女性専用	モムチャンフィットネス	-		チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
エアロ・ダンス	<b>RITMOS</b>	-		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、振付けを楽しむダンスプログラム。
	FIGURE 8	-		7種類の競技ラテンダンススタイルを取り入れたアメリカ発ダンスフィットネスです。究極のコアトレーニングです。(メレンゲ・サンバ・サルサ・ジャイブ・パソドブレ・ルンバ・ボレロ)
	K-POP GROOVE	-		K-POPの音楽と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。初めての方でもご参加頂けます。
格闘	ボディコンバット	-		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としたプログラム。
筋コン	GRIT PLYO	40		アスリートのように動ける体を作る30分のハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。
健康	歌うボイスエクササイズ	-		楽しく歌の練習をしながらか発声することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラム。
ホットヨガ	ホットヨガデトックス	65	ヨガマット	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。
	ホットヨガビギナー	65	ヨガマット	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。体を芯から温め、血行促進や老廃物を排出し、美肌の効果、ストレス解消の効果が期待できます。※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
	ホットヨガリフレッシュ	65	ヨガマット	心身のリフレッシュを目的に、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。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
	ホットヨガリンパフロー	65	ヨガマット	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、ホットヨガクラス。
バイク	チームバイク	16		音楽に合わせて、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラム。
	SPRINT	16		インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。
アクア・テクニカル	アクア	-	-	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。
	ミットシェイプ	40	ミット	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。(音楽もベースとして使います。)
	バタフライベーシック	-	-	バタフライの腕の動作と、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2.5M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 ～

### ホットヨガ ～体幹強化～

食欲の秋!!!  
たくさん食べたいですよね☆  
今回は体幹強化、シェイプUPをターゲットにして  
ホットヨガを行っていきます!  
いつもと違ったホットヨガを  
ぜひお楽しみください☆  
定員65名

### チームバイク60 ～秋の大運動会!～

中島・水谷による、チームバイク60!!  
今回のテーマは、、、秋の大運動会!  
バイクに乗りながらの運動会!?  
盛り上がる音楽とともに、  
バイクレッスン×運動会を楽しみましょう☆  
皆様のご参加をお待ちいたしております。

定員16名

### ラテンダンス60

ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむ  
ラテンダンスファンプログラムです!!  
今回はいつもの15分拡大版☆  
いつも以上にラテンの雰囲気を楽しみ  
ダンスでしっかり汗を流していきましょう!

※デイトタイム会員様、  
モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿  
03-5333-2101