

# 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	定員	使用備品	内容
格闘技	協栄シェイプボクシング	-		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プログラム。
	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。
筋力	LAOUND	-	トランポリン	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポ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。
	ボディパンプ	58		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プログラム。
女性向けエクササイズ・エアロビクス	RFBコントロール	-		「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。
	ステップコンボⅠ	-		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プログラム。(中級クラス)
	エアロビクスコンボⅠ	-		様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスに慣れた方向けのファンクラス。(中級クラス)
	コアピラティス	58	-	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の為のお腹引き締め効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
ヨガ系	ホットリンパフロー	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。
	ホットヨガビギナー	65	ヨガマット	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	65	ヨガマット	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。
	ホットヨガリフレッシュ	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。座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行います。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧めです。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。
	ホットヨガデトックス	65	ヨガマット	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。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するクラスです。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。
	チームバイク	16	バイク	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こく心肺持久力向上プログラム。
バイク	RPM	16	バイク	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こく心肺持久力向上プログラム。
アクア	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	-	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルなお動きや機能的なお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。)
	水中ヌードル	25	-	棒状の浮具(ヌードル)を利用し、筋力トレーニング・リラックスしていくクラス。

## ～ イベントプログラム ～

### ステップコンボⅠ

～時には縦はいかがでしょうか?～

題名の通り、いつもは台を横に置いて行うステップですが  
今回は縦に置いて行きます!

いつもと雰囲気は違うだけでなく、運動力もアップ!  
スポーツの秋をしっかりと実感して頂けるような

ステップをお楽しみください☆  
レベルは通常よりも優しいです。

皆様のご参加をお待ちしております!

### チームバイク60

～自分の壁を乗り越えよう!～

一人では乗り越えることが  
時には難しい運動の壁…

その壁を私たちと共に乗り越えましょう!  
大森・橋場コンビが皆様の背中を押します!

新しい自分に出会いませんか?  
皆様の挑戦を心よりお待ちしております!

定員16名

### エアロビクスコンボⅠ

～ステップアップエアロビクス～

エアロビクスに慣れた方向けの動きのバリエーションを  
楽しむクラスとなります。

ステップアップできるように指導しながら  
最後はしっかり汗をかけるように進めていきます。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

※デイトム会員様、  
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