

12月24日(月) 振替休日 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

LesMills

※VR…スクリーンに映像を投影し映像に合わせてレッスンを行うクラス

LES MILLS BODYPUMP	ステップ台 バーベル		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。
LES MILLS BODYCOMBAT			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プログラム。
LES MILLS RPM	バイク		音楽に合わせて、テンポ、負荷、姿勢を変えながら自転車をこぎ続けるプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガマット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。
SH'BAM			シンプルな振り付けで1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム。

ダンス

BAILA BAILA			ラテン系の音楽を中心とし、様々なジャンルのダンスをミックスさせたプログラム。
-------------	--	---	--

エアロビクス

エアロビクスライト			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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。
-----------	--	---	--

調整系

初めての気功			気功とは、健康のうちから病気にならないように調えるという考えに基づいた防病や強身のための運動です。心穏やかのご自身の体と向き合い呼吸と共に動きます。このクラスは、はじめての方を対象に、ゆっくり進めてまいります。
太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。
フットコンディショニング	ヨガマット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。

健康

整体オリジナル	ヨガマット	水1L バスタオル	高温多湿のスタジオで行うプログラム。整体の手技をベストに身体のセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラスです。
---------	-------	--------------	---

筋コンディショニング

バレエエクササイズ	マット		音にのせてバレエの動きをパーツごとに分けてエクササイズします。柔軟性、筋持久力、バレエテクニックの向上につながります。
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。

ヨガ

※Volcano…室温38℃・湿度65%で行う、ホットプログラム(外部環境により多少誤差が生じます)

Volcano Yoga ビギナー	ヨガマット	水1L バスタオル	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga ミドル	ヨガマット	水1L バスタオル	ヨガの経験があり、座位・立位・膝位・仰臥位・腹臥位の様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。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ていきます。
Volcano Yoga リンパフロー	ヨガマット	水1L バスタオル	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。ご了承ください。
Volcano Yoga リフレッシュ	ヨガマット	水1L バスタオル	座位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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にもお勧めしており、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano ピラティス	ヨガマット	水1L バスタオル	高温多湿のスタジオで行うピラティス。リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます。

ジムエリア

パワープレートサーキット			振動するマシンを使い、全身の筋肉を小刻みに何度も活動させることで、短時間で効果的に、筋力トレーニングができるクラス。
--------------	--	---	--

11:10~12:10

RED Studio

矢内麻美

LES MILLS BODYBALANCE

全身をバランス良くトレーニング&ストレッチ!!美しい音楽と共に、心も身体もすっきりリフレッシュさせましょう♪♪60分間の最後は頑張った自分へのご褒美Time☆☆

14:45~15:30

RED Studio

栗原直美

セルフリンパドレナージュ & ストレッチ

『ドレナージュ』とは『流す』という意味です。リンパの流れを良くし、日頃の疲れやストレスを栗原インストラクターと一緒に楽しく解消しましょう♪♪
※シューズは不要です

15:50~16:50

BLUE Studio

福田峻一×関根茉麻

LES MILLS BODYPUMP

X'masスペシャルコラボ☆
BODYPUMPを愛する皆様へ、最高の達成感をお届けします!!
初めての方もBODYPUMPのトリコになるはず!!!

17:10~18:10

BLUE Studio

角田拓也×古田晶子

LES MILLS BODYCOMBAT

イヴの予定はこれで決まり!!元気いっぱい二人のインストラクターと共に、素敵なイヴの思い出を作りましょう♪♪
忘れられない1日になること間違いなし!!