

# 12月29日(土) 年末短縮営業日 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を行うクラス

<b>LES MILLS BODY PUMP</b>	バーベル ステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行なうプログラム
<b>LES MILLS RPM</b>	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
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>			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。
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	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。
CXWORX	プレート チューブ		コア(体幹)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラム
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

ベリーダンス アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。

## エアロビクス

エアロビクス 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。

## 格闘

ファイティングカーディオ 軽快な音楽のリズムに合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。全身をダイナミックに動かしてエネルギー消費量を高め、空手やキックボクシングのプロ選手として多くの実績のあるインストラクターのオリジナルのクラスです。

## 筋コンディショニング

TRX ★ サスペンション 筋持久力の向上、体脂肪の改善、心肺機能の向上を目的としたワークアウト。

モムチャンフィットネス チョンドヤ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。

## 健康

マインドフルネス”空 KU ヨガマット 水1L  
バスタオル 禅の三調(調身・調息・調心)で、ご自身の身体、呼吸、心と向き合うひとときを提供します。この瞬間に意識を留め、心にスペースを作り出す訓練を行うことで、ご自身の頭のさえ、心の落ち着き、心の整理、やるべき優先順位が整うなどの効果を生み出します。

## ヨガ

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 デトックス ヨガマット 水1L  
バスタオル 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。※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。(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 Yoga リフレッシュ ヨガマット 水1L  
バスタオル 岩盤スタジオ内で、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。

UNIVERSAL YOGA MARS マーズヨガ ヨガマット 水1L  
バスタオル 高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したホットヨガプログラム。爽快な発汗とエクササイズ効果で身体の調整力を高め、心身の調和へと導きます。

リラックスヨガ 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。

ANTIGRAVITY アンティグラビティ ハンモック ハンモックを使用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しみます。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズができるクラスです。※レッスン参加時は、顔と膝が隠れる服装でお越しください。

## 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。

11:00~12:00  
BLUE Studio 央戸達也  
**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

今年最後のボディコンバット！  
出し惜しみせずに60分間フル  
スロットルで提供いたします!!  
最後まで出し切って2018年を  
締めくくりましょう☆★

9:45~10:30  
Volcano Studio 佐古田秀子  
**UNIVERSAL YOGA MARS**

ユニバーサルヨガ マーズは、ヨガに禅の  
考え方や瞑想をあわせたマインドフルネ  
スプログラム、心のフィットネスと言われ  
ているクラスです。今年一年、頑張った  
ご自身をありのまま感じて、身体と呼吸  
と心を整えて、新年を迎えませんか♪♪

13:55~14:35/14:55~15:35  
RED Studio  
小池真央×古田晶子  
**TRX**

2018年最後の完全燃え尽き  
体験をご一緒しませんか??  
2019年に気持ちイイ♪  
ココロとカラダで迎えましょう☆★