2月11日（月）　建国記念日 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
LesMills 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。
LesMills BODYBALANCE	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。
CXWORX	マット 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。
格闘			
Shape-up　Boxing			「ジャブ」「ストレート」「フック」「アッパー」のボクシングのパンチを中心にリズムに合わたフットワーク合わせてコンビネーションエクササイズをお楽しみ頂けます。スピードを意識することで体幹部や背中に刺激が入り、エネルギー消費量を高めてくいインストラクターオリジナルのクラスです。
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。
調整系			
初めての気功	マット		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。心穏やかに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	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。
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。マットで行うのでシューズはいりません。
筋コンディショニング			
TRXストロング	サスペンション		筋力強化をメインに各エクササイズを適切な負荷で実施していくワークアウト。正しい姿勢でエクササイズを行うことでより機能的な身体を目指すクラス。
TRXフィット ★	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。
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 コリオ	ヨガマット	水1L バスタオル	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
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 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、たっぷりと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）
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。

バレエエクササイズ

～強くしなやかな美しい筋肉へ～

12：25～13：25

RED Studio　三上亜紀子

バレエの形を正しくとることで弱い筋肉を鍛え、身体の歪みを整えていきます。脚や腕の内側の小さな筋肉は鍛えにくく、たるみやすい場所です。バレエではそこを意識して使うことにより、細く強い筋肉を育てます。普段意識していない筋肉へのアプローチをし、強くてしなやかな美しいお身体を手にいれませんか？？

モムチャンフィットネス

～美尻・美脚・美くびれ～

14：50～15：40　CORE

15：55～16：45　WAIST

BLUE Studio　森村康代

◆CORE

体の軸を強化する為に立位と座位で様々な動きを組み合わせたプログラムです。前半はゆっくりストレッチを行い、後半はアップテンポでダイナミックな動きで体幹部、股関節周りの筋力トレーニングを行います。

◆WAIST

アップテンポな音楽に合わせてウエスト周りをピンポイントに刺激し、くびれを作るエクササイズです。腹部を引き締めたい方・くびれを作りたい方にオススメです！

EVENT プログラム