

# ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟グループエクササイズタイムスケジュール(月~木)

2022年11月5日~(2022.10.17更)

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日							
	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム			
7:30	7:15~7:45 LES MILLS BODYPUMP KOUHEI [50]	NEW																					
8:00			7:30~8:00 LES MILLS RPM																				
8:30																							
9:00																							
9:30																							
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子 [55]	10:00~10:45 ホットヨガピギナー MAI [50]				10:00~10:45 エアロビクスミドル 大塚歩 [55]	9:45~10:30 ホットヨガミドル 渡邊礼子 [50]		10:00~10:45 ベビースイミング		10:00~10:45 LES MILLS BODYJAM マシモ [55]		10:00~10:30 LES MILLS RPM			10:15~11:00 バランスコーディネーション 佐久間好美 [50]	10:20~11:05 パワーヨガ Eri [50]		10:00~10:45 ベビースイミング				
10:30																							
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト 渋谷美佐江 [55]	11:15~12:00 ホットヨガ デトックス ERIKA [50]	11:00~11:30 LES MILLS RPM		11:00~11:30 グルトレ	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	11:00~11:45 ホットヨガ リフレッシュ ERIKA [50]	11:15~11:45 LES MILLS RPM	11:30~12:30 成人スクール	11:00~11:30 グルトレ	11:05~11:50 ZUMBA ERIKA [55]	11:00~11:45 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子 [50]		11:00~11:30 グルトレ	11:25~12:10 エアロビクス コンボI 渋谷美佐江 [55]	11:35~12:20 スリムフローヨガ MAI [50]	11:30~12:00 LES MILLS RPM 横山	11:30~12:15 アクア 佐久間好美	11:00~11:30 グルトレ				
11:30																							
12:00	12:10~12:55 K-POP non [55]	12:30~13:15 ホットヨガ 骨盤調整 ERIKA [50]	12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP マシモ		12:00~12:30 グルトレ	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小菅里 [50]	12:15~13:00 ホットヨガピギナー Eri [50]	12:30~13:00 LES MILLS RPM	12:00~12:30 グルトレ	12:10~12:40 LAOUND aika [45]	12:10~12:40 THE TRIP 横山	12:30~13:15 ホットヨガ デトックス ERIKA [50]		12:00~12:30 グルトレ	12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP 横山 [50]	12:50~13:35 フラダンス ゆるみ [45]		12:45~13:45 成人スクール	13:00~13:30 グルトレ				
12:30																							
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 神林 [55]	13:45~14:30 ホットヨガ ミドル くみこ [50]	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子		13:00~13:30 グルトレ	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT HITOMI [55]	13:30~14:15 ホットヨガミドル Eri [50]		13:30~14:15 アクア 村川由希	14:00~14:30 グルトレ	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE miyu [50]	13:45~14:30 ホットヨガピギナー 桑野恵子 [50]		14:00~14:30 グルトレ	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ [55]	14:05~14:50 パワーヨガ 杉浦礼子 [50]	13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP KYO	14:10~14:40 平泳ぎ ベージュック	14:00~14:30 グルトレ				
13:30																							
14:00	14:25~14:55 やさしい太極拳 Manami [55]	15:00~15:45 ホットヨガ ピギナー くみこ [50]	14:20~14:50 LES MILLS RPM aika	15:00~15:30 パタフライ ベージュック		14:15~15:00 LES MILLS THE TRIP まっつん			15:30~16:30 ジュニアスイミング	16:30~17:30 ジュニアスイミング	14:15~15:00 エアロビクス ミドル 佐藤美和子 [55]	15:10~15:55 ホットヨガ リフレッシュ aika [50]		14:10~14:40 スタート& ターン	14:55~15:40 ストリートダンス 中嶋大海 [55]	15:10~15:55 リラクゼーション マシモ [50]		15:30~16:30 ジュニアスイミング	16:30~17:30 ジュニアスイミング	17:30~18:30 ジュニアスイミング			
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00	18:50~19:20 LES MILLS CORE 遠藤久子 [50]	18:45~19:30 LES MILLS BODYBALANCE あんべあやか [50]	19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里		18:00~18:30 グルトレ	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP U-SUKE [50]	17:55~18:40 ホットヨガピギナー にゃほ [50]	18:45~19:30 LES MILLS THE TRIP わっかい	18:00~18:30 グルトレ	18:00~18:30 ジュニアスイミング	19:00~19:30 グルトレ	18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA	19:00~19:30 グルトレ	18:50~19:35 LES MILLS BODYJAM 貝沼小菅里 [55]	18:30~19:15 ホットヨガピギナー にゃほ [50]	18:30~19:00 LES MILLS RPM	19:00~19:30 グルトレ	18:00~18:30 ジュニアスイミング	18:00~18:30 グルトレ			
19:30																							
20:00	19:40~20:25 LES MILLS BODYJAM NAKATA [55]	19:50~20:35 プレイレティクス 遠藤久子 [45]	20:10~20:40 LES MILLS RPM		20:00~20:30 グルトレ	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK KUMAKURA [55]	19:10~19:55 ホットヨガミドル にゃほ [50]		20:00~20:30 グルトレ	20:00~20:30 グルトレ	20:05~20:50 エアロビクス コンボI 大塚歩 [55]	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT U-SUKE [45]	20:30~21:00 LES MILLS RPM	20:00~20:30 グルトレ	19:55~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里 [55]	19:45~20:30 ホットヨガミドル 渡邊礼子 [50]	19:25~19:55 LES MILLS RPM いずみだ	20:00~20:30 グルトレ	17:30~18:30 ジュニアスイミング	17:30~18:30 ジュニアスイミング			
20:30																							
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT U-SUKE [55]	20:55~21:40 ダンスエアロ NAKATA [45]	21:10~21:55 LES MILLS RPM		20:00~20:30 グルトレ	21:15~22:00 LAOUND ゆ〜き [45]	20:35~21:20 フリースタイル ダンス 橋原 [45]	20:30~21:00 LES MILLS RPM U-SUKE	20:00~20:30 グルトレ	20:00~20:30 グルトレ	21:15~22:15 LES MILLS BODYPUMP わっかい [50]	21:20~22:05 ヨガコロオ ひなの [50]	21:30~22:15 LES MILLS THE TRIP	20:00~21:00 成人スクール	21:00~21:45 LES MILLS BODYATTACK NAKATA [55]	20:55~21:40 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子 [50]	20:50~21:35 LES MILLS THE TRIP	20:00~20:30 グルトレ	15:30~16:30 ジュニアスイミング	15:30~16:30 ジュニアスイミング			
21:30																							
22:00																							
22:30																							
23:00																							

アクア・ミットシェイプもWEB予約対象クラスとなります。  
7月よりテクニカルレッスン(無料スイムレッスン)もWEB予約対象クラスとなります。  
スタジオプログラムと同様レッスン場所の予約をしますが、アクア・ミットシェイプ・テクニカルレッスンに関しては  
定員の管理のみ行ってまいりますので、WEBで予約した位置は関係なく  
レッスンをお楽しみ頂けます。

グルトレ【定員3名】⇒30分でお客様の目的に合わせて4回指導いたします。  
初めての方にお勧めです。  
新規入会者の方限定でございます。  
サポトレ【定員1名】⇒10分無料でマンツーマンでお客様へアドバイス・サポートを実施します。  
※当日整理券が必要になります。

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません



# ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟グループエクササイズタイムスケジュール(土・日)

2022年11月5日～ (2022.10.17更新)

	土曜日					日曜日				
	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム
7:30										
8:00										
8:30		8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ【50】	8:30~9:00 LES MILLS RPM			8:30~9:15 ホットヨガミドル Risa【50】	8:30~9:00 LES MILLS RPM			
9:00				9:00~10:00					9:00~10:00	
9:30	9:20~10:05 ヨガリフレッシュ 永井涼子【50】			ジュニアスイミング					ジュニアスイミング	
10:00		9:45~10:30 ホットヨガピグナー にゃほ【50】	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里	10:00~11:00		10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE あんべあやか【50】	9:40~10:10 LES MILLS RPM		10:00~11:00	
10:30	10:30~11:15 エアロピクスミドル 渋谷美佐江【55】			ジュニアスイミング		10:30~11:15 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	10:45~11:30 LES MILLS THE TRIP BAMBA		ジュニアスイミング	
11:00				11:00~11:30 グルトレ		11:05~11:35 CORE TOMAO【50】			11:00~12:00	11:00~11:30 グルトレ
11:30	11:40~12:25 LES MILLS BODYJAM 貝沼小菅里【55】	11:25~12:10 ホットヨガミドル Risa【50】	11:30~12:00 LES MILLS RPM	11:30~12:15		11:55~12:25 LES MILLS BODYATTACK 大橋康輝【55】			ジュニアスイミング	
12:00				12:00~12:30 グルトレ		12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 神林【55】	12:00~12:30 LES MILLS RPM 横山			12:00~12:30 グルトレ
12:30		12:40~13:25 ホットヨガピグナー Risa【50】		12:30~13:15 アクア 山崎朋美		12:50~13:35 ホットヨガ ミドル 杉浦礼子【50】			12:30~13:15	
13:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYPUMP KOUHEI【50】			13:00~13:30 グルトレ					13:00~13:30 グルトレ	
13:30			NEW 13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP KYO						13:30~14:15 アクア NAKATA	
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK NAKATA【55】			14:00~15:00	14:00~14:30 グルトレ	13:55~14:55 LES MILLS BODYPUMP 横山【50】	14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP ゆへき			14:00~14:30 グルトレ
14:30				ジュニアスイミング						
15:00	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里【55】	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE IKARASHI【50】		15:00~16:00	15:00~15:30 グルトレ	15:20~16:05 LES MILLS U-SUKE U-SUKE【45】	15:30~16:00 LES MILLS RPM			15:00~15:30 グルトレ
15:30				ジュニアスイミング						
16:00		16:15~17:00 エアロピクス コンボ1 NAKATA【45】	16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP	16:00~17:00	16:00~16:30 グルトレ					16:00~16:30 グルトレ
16:30	16:20~16:50 CORE TATSU【50】			ジュニアスイミング				16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP		
17:00					17:00~17:30 グルトレ					17:00~17:30 グルトレ
17:30	17:20~18:05 LES MILLS BODYPUMP KUMAKURA【50】	17:20~18:20 短期エアロスクール NAKATA								
18:00										
18:30			18:30~19:00 LES MILLS RPM aika				18:10~18:40 LES MILLS RPM			
19:00										
19:30										
20:00										
20:30			20:15~20:45 LES MILLS RPM							
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										

**定員について**

コロナウィルス感染予防の為、全クラス定員を設けております。

Studio A 50名 ⇒ 赤シール  
 Studio B 55名 ⇒ 緑シール  
 UBOUND 45名 ⇒ 赤シール  
 Studio B 45名 ⇒ 赤シール  
 Studio CHAIN 23名 ⇒ 青シール ※スタジオの床にシールがあります。

プール(アクア系) 38名  
 テクニカルレッスン(スイムレッスン) 26名

ご参加は事前web予約が必要になります。

- 備品が必要なクラスです。
- 運動初心者・久しぶりに運動される方 体力に自信のない方にお勧めのクラスです。
- ホットプログラムです。
- 有料プログラムです。
- インストラクターがいない パーチャルのクラス

**スタジオレッスンご参加について**

- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため全クラス定員制となっております。
- ◆ レッスンは全て完全予約制です。
- ◆ 事前web予約はレッスン開始10分前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。
- ◆ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ (フロントにて有料レンタルのご用意もございます)途中で気が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。
- ◆ 飛沫防止のためレッスン中もマスク等で口と鼻を覆ってのご参加をお願いします。
- ◆ ホットプログラムは外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内に変更がある場合もございます。予めご了承ください。

**プールプログラムご参加について**

- ◆ アクアプログラム/テクニカルレッスンは開始10分前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため38名までの定員制となっております。
- ◆ アクアの時間は2コース・26名以上の参加で3コース使用させていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。
- ◆ コース変更時間  
 アクア・テクニカルなどのスイムレッスン⇒5分前  
 成人スイミングスクール⇒5分前  
 ジュニア・ベビースイミングスクール⇒15分前
- ◆ レッスン開始までの待機時は会話を控えてお待ちください。
- ◆ レッスン開始後の途中参加は禁止とさせていただきます。

**事前web予約について**

- ◆ ジェクサーwebアカウントを登録している方が事前web予約をご利用いただけます。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。店舗毎のカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 新潟店のレッスン予約は毎月26日の0時に翌月の予約が開始になります。
- ◆ キャンセルはレッスン開始時間の15分前までwebから行なえます。
- ◆ それ以降はレッスン終了時間での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始10分前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 代行確認はHP、館内掲示等の代行情報をご覧ください。アカウント登録がお済みでない方はこちらのQRコードから登録フォームにアクセスできます！

**注釈について**

- ※ 新型コロナウイルス対策のため政府の要請により営業時間が変更になる場合がございます。
- ※ 施設利用時間は、会員種別によって異なります
- ※ プログラム表に提示していないクラスやスクールを開講する場合がございます。
- ※ 開講する場合は、別途各エリア館内掲示にてご案内させていただきます。予めご了承ください。



ジェクサー新潟  
ホームページは  
こちらから！

インストラクター名【定員数】の表示となっております。  
 プログラムレッスンはWEBでの完全予約制となっております。  
 予約はレッスン開始時間の10分前まで、キャンセルは15分前までとなっておりますので、お忘れの無いようお願い致します。  
 レッスン開始してからの入場は禁止となります。





※プログラム名称は、効果を保証するものではありません




レッスン開始時間やクラス内容は変更する場合があります。予めご了承ください。


















## プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	時間	備品	シューズ 有無	内容
<b>エアロビクス系</b>				
エアロビクスライト	45	—		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。(トレーニングパートあり)
エアロビクスミドル	45	—		シンプルな動作の組み合わせを楽しみながらしっかりと汗をかいていくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり)
エアロビクスコンボI	45	—		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。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
ダンスエアロ	45	—		エアロビクスにPOPなステップのダンス要素を組み込んだものです。足・腰・肩の3つを使うことで腰幹部の筋肉を動かす有酸素運動になります。

<b>ダンス系</b>				
フラダンス	45	—		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。
ストリートダンス(~系)	45	—		ストリートダンス(~系)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンプログラム。
 ズンバ	45	—		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。





<b>LesMills</b>				
 ボディパンプ	45	バーベル セット ステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
 レズミルスコア	30	チューブ マット		腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
 ボディコンバット	45	—		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構成されたプログラム。
 ボディアタック	45	—		プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラス。
 ボディジャム	45	—		様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラム。
 ボディバランス	30/45	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、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。
 トリップ	45	バイク		映像に合わせ、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です。
 アールピーエム	30/45	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をこぐ心肺持久力向上プログラムです。

<b>健康&amp;リラックス</b>				
24式太極拳	45	—		武術として有名な中国の国民健康体操。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プログラム。
バランスコーディネーション	45	マット		体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラム。

<b>ヨガ・ピラティス系</b>				
リラックスヨガ	45	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。
パワーヨガ	45	マット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。
スリムフローヨガ	45	マット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。
ヨガコリオ	45	マット		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。

## プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	時間	内容
<b>筋コン系/脂肪燃焼系</b>		
 ユーバウンド	30/45	トランポリン  1人用のトランポリンを使用し、音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。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。
 バレトン ジュールシンセシス	45	— フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラス。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。
BREAKLETICS ブレイクレティクス	45	—  ブレイクダンスの動きから着想を得た、身体を機能的に使う「ファンクショナルトレーニング」を音楽に合わせて行なうクラスです。

<b>HOT系</b>			
HOT YOGA リフレッシュ	45	マット 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お勧め。
HOT YOGA デトックス	45	マット 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。
HOT YOGA 骨盤調整	45	マット バスタオル	骨盤周りや背中周り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。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。
HOT YOGA リンパフロー	45	マット 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。
HOT YOGA コリオ	45	マット 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。
HOT YOGA ヒギナー	45	マット バスタオル	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。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。
HOT YOGA ミドル	45	マット バスタオル	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。

<b>テクニカル系</b>			
クロールベーシック	30	—	クロールの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
平泳ぎベーシック	30	—	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎベーシック	30	—	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライベーシック	30	—	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25Mを泳げるように練習していくクラス。
スタート&ターン	30	—	水中スタート及びターンを練習していくクラス。泳いだきたスピードを落とさず、すばやくスムーズなターンが行えるように練習していきます。

<b>アクア系</b>			
アクア	45	—	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クラス。
ミットシェイプ	30	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クラス。（音楽もペースとして使います。）