

# 2022年1月～

## シェクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00																				
8:30																				
9:00																				
9:30		WEB 9:15~10:00 リラックスヨガ 加地由樹子 ●				WEB 9:15~10:00 LesMILLS BODYBALANCE 千葉香織 ●				WEB 9:15~10:00 ZUMBA 和田節子 ○					WEB 9:15~10:00 LesMILLS BODYCOMBAT 田村真紀 ○					
10:00		WEB 10:20~11:05 LesMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈 ○				WEB 10:20~11:05 協栄シェイブ コアピラティス ~Warm~ Aya ○				WEB 10:20~11:05 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂 ○					WEB 10:20~11:05 VolcanoYoga コリオ ~Warm~ MINAMI ○					
10:30	WEB 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka ○	WEB 10:20~11:05 LesMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈 ○				WEB 10:30~11:15 コアピラティス ~Warm~ 山路さなえ ○					WEB 10:20~11:05 ラテンエアロ 和田節子 ○				WEB 10:30~11:15 VolcanoYoga コリオ ~Warm~ MINAMI ○				WEB 10:30~11:15 VolcanoYoga コリオ ~Warm~ MINAMI ○	
11:00		WEB 11:25~12:10 LesMILLS BODYCOMBAT 藤ヶ崎美奈 ○				WEB 11:25~12:10 フィット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人 ○					WEB 11:25~12:10 LesMILLS BODYBALANCE AOI ●				WEB 11:25~12:10 LesMILLS BODYBALANCE AOI ●					
11:30	WEB 11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子 ○	WEB 11:25~12:10 LesMILLS BODYCOMBAT 藤ヶ崎美奈 ○	WEB 11:30~12:00 グットレ シェイプアップ			WEB 11:35~12:20 フィット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人 ○					WEB 11:35~12:20 VolcanoYoga コリオ NATSUMI ○				WEB 11:35~12:20 ヘルピック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子 ○					
12:00		WEB 12:30~13:15 エアロピクス ミドル 佐藤陽子 ○				WEB 12:30~13:15 LesMILLS BODYJAM KAHO ○					WEB 12:30~13:15 LesMILLS BODYPUMP OGI ●				WEB 12:30~13:15 ヘルピック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子 ○					
12:30	WEB 12:40~13:25 VolcanoYoga デトックス mie ○	WEB 12:30~13:15 エアロピクス ミドル 佐藤陽子 ○				WEB 12:40~13:25 骨盤引締め ピラティス ~Warm~ 前川尚子 ○					WEB 12:40~13:25 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi ○				WEB 12:40~13:25 ヘルピック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子 ○					
13:00		WEB 13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子 ○				WEB 13:35~14:20 フラダンス 重岡ちあき ●					WEB 13:35~14:20 VolcanoYoga デトックス tomo ○				WEB 13:35~14:20 POWER HIPNESS ~Warm~ スタッフ ○					
13:30	WEB 13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi ○	WEB 13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子 ○				WEB 13:45~14:30 けいらくストレッチ ~Warm~ 中村勝美 ○					WEB 13:45~14:30 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka ○				WEB 13:45~14:30 POWER HIPNESS ~Warm~ スタッフ ○					
14:00		WEB 14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲 ○				WEB 14:40~15:25 エアロピクス オリジナル ~初中級~ 八木岡恵玲 ○					WEB 14:30~15:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用				WEB 14:50~15:35 リラックスヨガ ~Warm~ 松山亜紀子 ○					
14:30	WEB 14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲 ○	WEB 15:00~16:00 ジュニア 体育スクール				WEB 14:50~15:35 リラックスヨガ ~Warm~ yoriko ○					WEB 15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 15:00~16:00 ジュニア 体育スクール					
15:00		WEB 15:30~16:00 ジュニア 体育スクール				WEB 15:45~16:30 ファイティング エクササイズ 松本彩 ○					WEB 15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 15:30~16:30 ジュニア 体育スクール					
15:30		WEB 15:30~16:00 ジュニア 体育スクール				WEB 16:00~18:20 岩盤 FreeTime					WEB 16:00~18:20 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 15:30~16:30 ジュニア 体育スクール					
16:00	WEB 16:00~19:00 岩盤 FreeTime					WEB 16:30~17:00 グットレ 筋力アップ					WEB 16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 16:00~18:20 MEGADANZ HARUNA ○					
16:30		WEB 16:10~17:10 ジュニア 体育スクール				WEB 16:30~17:00 グットレ 筋力アップ					WEB 16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 16:30~17:00 グットレ 筋力アップ					
17:00		WEB 17:20~18:20 ジュニア 体育スクール				WEB 17:55~18:40 LesMILLS BODYCOMBAT SATAKE ○					WEB 17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 16:30~17:00 グットレ 筋力アップ					
17:30	WEB 17:20~18:20 ジュニア 体育スクール	WEB 17:30~18:00 グットレ 自重スタート				WEB 18:30~19:00 グットレ シェイプアップ					WEB 17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 16:30~17:00 グットレ 筋力アップ					
18:00		WEB 18:50~19:35 MEGADANZ 大西美帆 ○				WEB 18:50~19:35 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平 ○					WEB 18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用				WEB 18:50~19:35 VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木瑞子 ○					
18:30		WEB 18:50~19:35 MEGADANZ 大西美帆 ○				WEB 19:00~19:45 フィットネス パーソナル Maki ●					WEB 18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用				WEB 19:00~19:45 フィットネス パーソナル Maki ●					
19:00	WEB 19:45~20:30 VolcanoYoga コリオ SHIYA ○	WEB 19:55~20:40 LesMILLS BODYPUMP SATAKE ●				WEB 19:55~20:40 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸 ○					WEB 19:45~20:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用				WEB 19:55~20:40 VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木瑞子 ○					
19:30	WEB 19:45~20:30 VolcanoYoga コリオ SHIYA ○	WEB 19:55~20:40 LesMILLS BODYPUMP SATAKE ●				WEB 20:05~20:50 ZUMBA 和田節子 ○					WEB 19:30~20:00 グットレ 自重スタート				WEB 19:55~20:40 LesMILLS BODYCOMBAT 石井貴志 ○					
20:00	WEB 19:45~20:30 VolcanoYoga コリオ SHIYA ○	WEB 19:55~20:40 LesMILLS BODYPUMP SATAKE ●				WEB 20:05~20:50 ZUMBA 和田節子 ○					WEB 19:30~20:00 グットレ 自重スタート				WEB 19:55~20:40 LesMILLS BODYCOMBAT 石井貴志 ○					
20:30	WEB 20:50~21:35 HOTピラティス 佐々木啓 ○	WEB 21:00~21:45 ファイティング エクササイズ 松本彩 ○				WEB 21:30~22:15 LesMILLS BODYATTACK 小島一球 ○					WEB 20:15~21:00 Volcano POWER HIPNESS スタッフ ○				WEB 20:05~20:50 LesMILLS BODYATTACK 石井貴志 ○					
21:00	WEB 20:50~21:35 HOTピラティス 佐々木啓 ○	WEB 21:00~21:45 ファイティング エクササイズ 松本彩 ○				WEB 21:30~22:15 LesMILLS BODYATTACK 小島一球 ○					WEB 20:15~21:00 Volcano POWER HIPNESS スタッフ ○				WEB 20:05~20:50 LesMILLS BODYATTACK 石井貴志 ○					
21:30											WEB 21:10~21:55 LesMILLS BODYCOMBAT CHIHARU ○				WEB 21:10~21:55 LesMILLS BODYATTACK 川島麻里奈 ○					
22:00											WEB 21:10~21:55 LesMILLS BODYCOMBAT CHIHARU ○				WEB 21:10~21:55 LesMILLS BODYATTACK 川島麻里奈 ○					
22:30																				
23:00																				
23:30																				

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

	土曜日				日曜日					
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~10:00 岩盤 FreeTime					8:00~9:00 岩盤 FreeTime				
8:30		スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。 ※ベビースイミング以外の方のプールご利用開始時間は10:00からとなります。								
9:00	WEB 9:15~10:00 LesMILLS BODYCOMBAT CHIHARU ○					WEB 8:20~9:05 LesMILLS BODYPUMP CHIHARU ●				WEB 8:30~9:45 ファミリー プール①  (プールエリア 2コース開放)
9:30	WEB 10:20~11:05 LesMILLS BODYBALANCE AOI ●					WEB 9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子 ○				WEB 9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美 ○
10:00						WEB 10:20~11:05 HOT ピラティス 山路さなえ ○				WEB 10:30~11:15 ファミリー プール②  (プールエリア 2コース開放)
10:30	WEB 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子 ○									
11:00	WEB 11:25~12:10 MomChan フィットネス パーソナル 星野響子 ●	WEB 11:30~12:00 グルトレ 自重スタート								
11:30	WEB 11:35~12:20 VolcanoYoga デトックス 尾島真理 ○					WEB 11:30~12:15 アクアミット 葉山亜希恵 ○				
12:00	WEB 12:30~13:15 MEGADANZ YUNOKI ○									
12:30	WEB 12:40~13:25 VolcanoYoga ミドル 谷野智子 ○					WEB 12:30~13:30 ジュニア スイミング 4コース使用 スクール				12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00	WEB 13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール 内藤美砂 ○	WEB 13:30~14:00 グルトレ シェイプアップ				WEB 13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子 ○				
13:30	WEB 14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール 小松渚 ●					WEB 13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 CHIHARU ●				WEB 13:45~14:30 アクア OGI ○
14:00	WEB 14:40~15:25 骨格メイクhot Re:style 田村千枝 ○					WEB 14:40~15:25 LesMILLS BODYCOMBAT CHIHARU ○				
14:30	WEB 15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール OGI ○	WEB 15:30~16:00 グルトレ 筋力アップ				WEB 15:45~16:30 VolcanoYoga コリオ OGI ○				
15:00	WEB 16:50~17:35 UBOUND TORI ●					WEB 15:55~16:40 POWER HIPNESS KAHO ●				
15:30	WEB 17:00~17:45 骨格メイクhot Re:style 中村なおこ ○	WEB 17:30~18:00 グルトレ 自重スタート				WEB 16:30~17:00 グルトレ 筋力アップ KAHO ●				
16:00	WEB 18:05~18:50 VolcanoYoga コリオ MINAMI ○					WEB 16:50~17:35 VolcanoYoga ミドル 北村勝 ○				
16:30	WEB 19:10~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT FUKATA ○									
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										

- 備品が必要なクラスです。
- HOT環境にて実施致します。
- 岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

### WEB予約プログラム参加について

- ◆WEBマーク **WEB** が付いているレッスンはWEB予約が必要です  
 予約受付時間 : レッスン開始10分前まで  
 キャンセル登録 : レッスン開始15分前まで
- ◆グルトレのオプション登録が必要です。  
 フロントまでお問合せ下さい。  
 各クラス 定員3名

### スタジオプログラムについて

- ◆**レッスン開始後の途中入出はご遠慮ください**

#### 【定員】

- Studio Volcano **59名**
- Studio Natural **大きな動きを伴わないレッスン 50名**  
**※UBOUNDのみ 40名**  
**大きな動きを伴うレッスン 39名**

- 足元シール赤
- 足元シール赤
- 足元シール白

#### 【Studio Volcanoプログラムご参加について】

- 持ち物 : 大きめのバスタオル、ドリンク(1ℓ程度)
- 岩盤FreeTime : 時間内出入り自由
- ※時間内に換気時間を設けます。温度が一時的に下がる場合がございます。

### プールプログラム参加について

#### 【定員】

- アクアビクス、ミット **38名**
- 水中ウォーキング、テクニカルレッスン **26名**

#### 【整理券】

- 配布時間 : レッスン開始**10分前**
- 配布場所 : プールカウンター

### 施設利用時間について

#### 【営業時間】

- ※平日・土曜のプール利用は10時からとなります。
- 平日 7:00~23:00 (セルフタイム7:00~10:00 21:00~23:00)
- 土曜日 8:00~22:00 (セルフタイム8:00~10:00 19:00~22:00)
- 日・祝 8:00~20:00 (セルフタイム8:00~10:00 19:00~20:00)
- 休館日 毎週月曜日

# スタジオプログラム内容解説一覧

2021/7/5改定

※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。

## エアロビクス

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
エアロビクスオリジナル ～初中級～	39名	白			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	39名	白			シンプル動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかくクラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス(トレーニングパートあり)
ステップライト	39名	白	ステップ台		ステップ台を使用し、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)
ラテンエアロ	39名	白			ラテンステップの要素を取り入れた、エアロビクスプログラム。
LES MILLS BODYATTACK ボディアタック	39名	白			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラム。
LB BOUND ユーバンド	40名	赤	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。

## 格闘

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	39名	白			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。
協栄シェイプボクシング	39名	白			協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)
ファイティングエクササイズ	39名	白			DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作がたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。

## ダンス

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
フラダンス	50名	赤			南米ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌謡にあわせてボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。※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。
MEGA DANCE メガダンス	39名	白			ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。
ZUMBA ズンバ	39名	白			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。
LES MILLS BODYJAM ボディジャム	39名	白			ヒップホップ、トランプ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など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。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ見えやすく工夫され、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。

## 筋コンディショニング

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ	50名	赤	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、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。
モムチャップフィットネス ベアセッション	50名	赤			チョンダゴンが開発した筋力運動と有酸素運動を合わ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。
POWER HIPNESS	StudioVolcano 59名 StudioNatural 50名	赤	バンド マット		美形の発祥地「肩甲骨」をターゲットにした筋力トレーニングプログラムPOWERHIPNESS(パワーヒップネス)はわかりやすくきついです！お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。スペイン生まれのヒップアップ専用ベルトLUTEBAND(グルーツバンド)を使い、強度を調節しながら効果的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮される理想的なヒップが手に入ります。
FATBURN ファットバーン エクストリーム	39名	白			英国発祥の脂肪燃焼トレーニングプログラム。跳ぶ・跳ねる・転がる・しゃがむといった動作を反復して行い脂肪燃焼を促進し、運動効果を最大限に引き出します。ボディメイクを目指す方におススメのクラスです。

## 健康&リラクセス

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
けいらくストレッチ	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の流れ)を調整し、自然治癒力・免疫力の向上、季節に対応した身体づくりを目指します。
フットコンディショニング	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	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。
LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス	50名	赤	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、柔軟性を整え、心身の調節を図るプログラム。
骨格メイク Phot Restyle	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	正しい骨格アライメントに持っていかための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。
骨格メイク Restyle focus	59名				温かい環境で筋肉をほぐしながら、正しい骨格ラインへ導くための姿勢を知り、筋肉の強化と美ボディを目指すトレーニングプログラム。
ヘルピックストレッチ	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
Balletone バレトネ	39名	白			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。
BOWSPRING	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	BOW(弓)SPRING(しなる)の名から、背骨を正しい位置に整え、一般的な姿勢の悪さから長引いた骨格の歪みの解消に導きます。膝関節をゆるめ、骨盤を正しくした姿勢の中で、独特なポーズを展開させていく『新たなワークアウトスタイルヨガ』です。
HOTストレッチ	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	流れよく全身を使い、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチプログラムです。

## ヨガ系

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
リラクセスヨガ	Volcano59名 Natural50名	赤	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、心身のリラクセスと調整を図るプログラム。※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。
EARTH アースヨガ	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	禅の考え、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を深し整え集中、癒しへと導きます。
Volcano Yoga リフレッシュ	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	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に負担がない方がおススメ。じんわり心地よい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。(春夏秋に合わせて、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	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	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。(春夏秋に合わせて、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
Volcano Yoga 骨盤調整	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	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、冷え性の方にオススメのプログラム。※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 リンパフロー	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	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 ビギナー	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	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。
Volcano Yoga ミドル	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	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、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。
Volcano Yoga アドバンス	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	アクティブに全身を動かす、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、強くなりたい方にもおススメのクラスです。
Volcano Yoga アクティブフローヨガ	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	呼吸に意識を置き、毎回変わるシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーヨガを楽しまたい方におすすめるプログラムです。
Volcano Yoga コロオ	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	室温38℃～40℃、湿度65%～75%の環境で行うヨガクラスです。水分補給と発汗で代謝の向上が期待でき、血液の巡りや老廃物の排泄が促されます。身体が温まることで過敏になっている神経が休まり、疲労物質・ストレスが放出されることで心身ともにリセットされます。

## ピラティス&エクササイズ系

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
コアピラティス	Volcano59名 Natural50名	赤	ヨガマット		お腹周りが気になる方スポーツパフォーマンスを上げたい方のお腹引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。
HOTピラティス	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	室温36℃・湿度65%の環境でピラティスを行うことにより筋肉の柔軟性が増し、背骨の動きや骨盤の動きがしやすくなる事により、エクササイズの効果をも高めるクラス。
骨盤引締めピラティス	59名		ヨガマット	バスタオル・水1L	体の歪み改善や下半身むくみの解消の為に骨盤調整に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。

※Studio Volcanoプログラムにご参加の際は必ずバスタオルと1L程度のお水等をご持参ください。(バスタオルは330円でレンタルもご利用頂けます)

## ジムエリア

プログラム名	定員	StudioNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
グルトレ	3名				トレーナーと一緒に目的に合わせてトレーニングしていきます。WEB予約コントロールのオプション登録が必要です。月会費 3,300円(税込)詳しくはフロントまでお問合せ下さい。

# プールプログラム内容解説一覧

## アクアプログラム

※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。

プログラム名	内容
水中ウォーキング	基本の水中ウォーキングに変動に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。
ミットシェイプ	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プログラム。（音楽もベースとして使います）
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。
アクアベーシック	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。
アクアミット	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と有酸素運動を行うプログラム。（音楽に合わせて行います。）

## テクニカルプログラム

プログラム名	内容
スイムスタート	全く泳げない方や、これから水泳を始めた方対象のプログラム。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていきます。
クロールベーシック	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラム。（呼吸なし）
クロールプレス	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
背泳ぎインター	背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（背泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象）
平泳ぎベーシック	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
バタフライベーシック	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。

## 【ジェクサースタッフオススメ】



### ファミリープール

日曜日 8:30~9:45/10:00~11:15  
 ジュニア・フィットネスの会員様とご一緒に  
 ご家族の方、みんなでのプールのお時間を  
 お楽しみいただけます！！  
 ぜひ1度プールエリアにお越しください！  
 ※人数に限りがあり予約制になります。  
 毎月28日より翌月分をWebにてご予約いただけます。

### 映像モニター

5階プールエリアにて  
 自分の泳ぎを確認することが出来る映像モニターが  
 ございます。  
 30秒ごとに録画しており普段確認することが出来ない  
 水上からの遊泳姿を是非ご覧下さい。  
 ※プールレッスン中のみご利用いただけません。ご了承下さい。



### グルトレ

最大3名参加可能なグルプトレーニング！  
 トレーナーと一緒に目的に合わせたトレーニング  
 していきます。

グルトレスケジュールにて、  
 カテゴリのご確認をお願いします♪  
 カテゴリ→シェイプアップ・自重スタート・  
 筋力アップ

WEB予約とオプション登録が必要です。  
 月会費 3,300円(税込)