

2021.1.12～ ジェクサー・フィットネス&スパ 浦和

WEB予約枠は毎月27日に翌月枠が公開となります。

	月曜日			火曜日		
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
7:00						
7:30	7:20~8:05 ボディバランス VR	7:25~8:10 SHBAM VR	7:15~10:00 岩盤浴 FreeTime	7:15~7:45 CXWORX VR	7:25~7:55 ボディコンバット VR	7:15~9:15 岩盤浴 FreeTime
8:00				8:15~9:00 ボディパンプ VR		
8:30					8:25~9:10 SHBAM VR	
9:00	8:45~9:30 ボディパンプ VR	8:40~9:25 ボディコンバット VR				
9:30						定員40名
10:00	30名予約制 10:20~11:05 LES MILLS BODYJAM 福山峻一	28名予約制 10:15~11:00 初めての気功	定員40名 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 功美	42名予約制 10:20~11:05 LES MILLS BODYPUMP 藤江勇輝	28名予約制 10:15~11:00 太極拳 鈴木龍彦	9:45~10:30 WARM ビギナー 三上直子
10:30						定員40名
11:00	42名予約制 11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	28名予約制 11:20~12:05 太極拳 松矢好布	定員40名 11:45~12:30 VolcanoYoga コア 谷地元衣利加	42名予約制 11:25~12:10 モムチャン フィットネス 森村康代	20名予約制 11:30~12:15 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加	11:00~11:45 VolcanoYoga リンパフロー チカコ
11:30						定員40名
12:00	30名予約制 12:30~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	28名予約制 12:30~13:15 バレエエクササイズ 三上亜紀子		42名予約制 12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ	18名予約制 12:40~13:25 ANTIGRAVITY Fun Basic YASUCO/Erika	12:15~13:00 VolcanoYoga アドバンス YUMIYAN
12:30						定員40名
13:00	30名予約制 14:00~14:45 エアロビクス ライト 佐藤陽子	28名予約制 13:45~14:30 LAOUND 福山峻一	13:25~14:10 Volcano POWER HIPNESS 矢内麻美	42名予約制 13:45~14:30 ピラティス 長谷川由里恵	18名予約制 14:00~14:45 ANTIGRAVITY Fun Mix Erika/YASUCO	13:30~14:15 WARM デトックス Sayaka
13:30						定員40名
14:00	30名予約制 15:15~16:00 ステップライト 佐藤陽子	28名予約制 15:00~15:45 フットコンディ ショニング 齋藤康則	14:40~18:10 岩盤浴 FreeTime	42名予約制 15:00~15:45 ベリーダンス Sayaka	このクラスは ANTIGRAVITYのクラスを 受けた事がある方 のみご参加頂けます。	14:45~17:00 岩盤浴 FreeTime
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	16:30~17:00 ボディパンプ VR	16:25~17:10 SHBAM VR		16:15~17:00 ボディパンプ VR	16:10~16:55 ボディバランス VR	
17:00						定員40名 変更
17:30	暗間 30名予約制 変更 17:40~18:25 Shape-up Boxing 小林直人	暗間 20名予約制 変更 17:25~18:10 LES MILLS BODYJAM 小林夏歩		30名予約制 変更 17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小河彩香	28名予約制 変更 17:35~18:20 POP PILATES CAORI	17:25~18:10 VolcanoYoga リフレッシュ 出口真理安
18:00						定員40名 変更
18:30	30名予約制 18:45~19:30 ZUMBA KAZKO	暗間 20名予約制 変更 18:40~19:25 LES MILLS RPM 福山峻一	定員40名 18:40~19:10 Volcano POWER HIPNESS 小林夏歩	30名予約制 変更 18:45~19:30 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香	暗間 28名予約制 変更 18:40~19:25 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	18:30~19:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00	こちらは短縮営業期間のタイムスケジュールとなります。					
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

	水曜日			木曜日		
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
7:00						
7:30	7:15~8:00 ボディパンプ VR	7:40~8:10 ボディバランス VR	7:15~9:15 岩盤浴 FreeTime	7:30~8:15 ボディバランス VR	7:45~8:30 SHBAM VR	7:15~10:30 岩盤浴 FreeTime
8:00						
8:30	8:30~9:00 SHBAM VR	8:40~9:25 ボディコンバット VR		8:50~9:35 ボディパンプ VR	9:00~9:45 ボディコンバット VR	
9:00						
9:30	9:30~10:00 CXWORX VR		定員40名			
10:00						9:45~10:30 VolcanoYoga デトックス 出口真理安
10:30	42名予約制 10:40~11:25 モムチャン フィットネス コア 森村康代	28名予約制 10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢恵子	定員40名	42名予約制 10:20~11:05 POWER HIPNESS 坪松美穂	10:15~11:00 SHBAM VR	定員40名
11:00						11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN
11:30	30名予約制 11:45~12:30 LES MILLS SH'BAM 小林夏歩	28名予約制 11:35~12:20 フラダンス 山田弘美	定員40名	30名予約制 11:35~12:20 ZUMBA 毛利智美	28名予約制 11:50~12:35 POP PILATES CAORI	定員40名
12:00						12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子
12:30	30名予約制 13:00~13:45 ファイティング カーディオ 鈴木雄三	28名予約制 13:05~13:50 POWER HIPNESS 小林夏歩		42名予約制 12:50~13:35 LES MILLS BODYPUMP 小河彩香	20名予約制 13:05~13:50 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	定員40名
13:00						13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 長谷川佑可子
13:30	14:15~15:00 ボディコンバット VR	14:20~15:05 ベリーダンス 牧口順子		30名予約制 14:05~14:35 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香	28名予約制 14:20~15:05 フラダンス 甲斐由美子	
14:00						14:45~17:00 岩盤浴 FreeTime
14:30	15:55~16:40 ボディパンプ VR	15:35~16:20 ボディコンバット VR		30名予約制 変更 17:40~18:10 GRIT strength 西川永徳	暗間 28名予約制 変更 17:40~18:10 LAOUND 福山峻一	定員40名 変更 17:30~18:15 VolcanoYoga リフレッシュ 小松渚
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	17:00~17:30 CXWORX VR	16:40~17:25 SHBAM VR		暗間 30名予約制 18:30~19:15 ファイティング カーディオ 鈴木雄三	暗間 20名予約制 変更 18:40~19:25 LES MILLS BODYJAM 福山峻一	定員40名 変更 18:45~19:30 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

グループエクササイズタイムスケジュール

	土曜日			日曜日		
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
7:00						
7:30						
8:00						
8:30		このクラスはANTIGRAVITYのクラスを受けた事がある方のみご参加頂けます。	8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime	8:15~8:45 CXWORX VR		8:20~8:50 岩盤浴 FreeTime
9:00	9:00~9:30 CXWORX VR	18名予約制(*)	定員40名	9:05~9:35 CXWORX VR	20名予約制(*) 変更 LES MILLS RPM 福山峻一	定員40名 9:10~9:55 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩加奈子
9:30		9:20~10:05 ANTIGRAVITY Fun Mix YASUCO/ASA	9:30~10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子			
10:00	30名予約制			30名予約制	20名予約制	定員40名
10:30	10:15~11:00 エアロピクス 竹内愛	18名予約制		10:15~11:00 エアロピクス 青木恭子	10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林直人	10:25~11:10 VolcanoYoga デトックス 高岩加奈子
11:00	30名予約制	10:40~11:25 ANTIGRAVITY Fun Basic ASA/YASUCO	定員40名	42名予約制		
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加		11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内愛	11:20~12:05 モムチャン フィットネス Maki	20名予約制	定員40名 11:40~12:25 Volcano ピラティス 新名孝子
12:00	42名予約制	暗間 20名予約制		42名予約制	TRF EZ DO DANCEROIZE Kanako	
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 藤江勇輝	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM 相吉澤菜音	定員40名	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 福山峻一	28名予約制	
13:00			12:45~13:30 VolcanoYoga コリオ 坪松美穂	30名予約制	12:45~13:30 LES MILLS BODYBALANCE 榎本結衣	12:55~13:20 岩盤浴 FreeTime
13:30	42名予約制	28名予約制		13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 穴戸達也		定員40名
14:00	13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	13:30~14:15 POWER HIPNESS 小林夏歩	14:00~14:30 岩盤浴 FreeTime	30名予約制	14:35~15:20 LES MILLS BODYJAM 福山峻一	13:50~14:35 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美
14:30	暗間 30名予約制	暗間 28名予約制	定員40名	14:45~15:15 GRIT カディオ 穴戸達也	20名予約制	定員40名
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYATTACK 坪松美穂	14:45~15:30 UBOUND 谷地元衣利加	15:00~15:45 VolcanoYoga ビギナー 裕次	42名予約制	暗間 28名予約制	15:05~15:50 VolcanoYoga リンパフロー mio
16:00	暗間 42名予約制	暗間 20名予約制	定員30名	15:45~16:30 リラックスヨガ 桑原由佳	15:45~16:30 UBOUND 福山峻一	定員40名
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	16:10~16:55 LES MILLS RPM 福山峻一	16:15~17:00 Volcano K-1 FIT FIGHT 小河彩香	42名予約制	20名予約制	16:20~17:05 Volcano POWER HIPNESS 矢内麻美
17:00	30名予約制	28名予約制	定員40名	16:50~17:35 スリムフローヨガ 桑原由佳	16:55~17:40 ZUMBA 千葉葉子	定員40名
17:30	17:30~18:15 RITMOS 足立孝	17:25~18:10 モムチャン フィットネス CORE 星野瑠子	17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI			17:35~18:20 VolcanoYoga デトックス 細島美智子
18:00	30名予約制		定員40名			
18:30	18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小河彩香	18:45~19:30 RPM VR	18:45~19:30 VolcanoYoga リフレッシュ 細島美智子			18:40~19:20 岩盤浴 FreeTime
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30	※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 ※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。					
22:00						
22:30	法人利用・他店登録の相互利用の場合(*)のレッスンはご予約・ご参加いただけません					
23:00						

備品について

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
ステップ台	30台		
ボディパンプセット	42セット		
トレーニングマット	42枚	28枚	
CXWORXセット	20セット		
バイク		20台	
ハンモック		18セット	
トランポリン		28セット	
グルーツバンド	42セット	28セット	40セット
ヨガマット			40枚

- 備品が必要なクラス。※備品がなくなり次第定員とさせていただきます。
- 岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。
- 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。
- 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。

- ### グループエクササイズご参加について
- ◆ レッスン参加時のマスク(口・鼻を覆えるもの)の着用をお願いいたします。
 - ◆ お客様同士の十分な間隔を開ける為、各スタジオに定位置の設定をしております。
 - ◆ 体調管理には充分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
 - ◆ 体調が優れないと感じた場合は無理せずご退室しスタッフにお声掛けください。
 - ◆ **レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。**
 - ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
 - ◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
 - ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
 - ◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
 - ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
 - ◆ 施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
 - ◆ アンティグラビティ参加の際は、**脇と膝が隠れる服装**でお越しください。
 - ◆ **WEB予約制...レッスン開始10分前まで、ご自身のアカウントよりご予約いただけます。**
キャンセルの際はレッスン開始15分前までにご自身のアカウントよりご登録をお願い致します。
※各エリア、マナーアップにご協力いただきますようお願い致します。

- ### 7F・Volcanoプログラムご参加について
- ◆ ご参加される際は、並んで頂いている順番でご入場頂きます。
 - ◆ 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。
 - ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(330円にてレンタルもご利用頂けます)。
 - ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参いただきこまめな水分補給を行いましょう。
 - ◆ レッスンの連続参加はご遠慮ください。
 - ◆ **レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。**
 - ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
 - ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願い致します。
 - ◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧め致します。
 - ◆ 外気の影響等により、室温・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の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。
 - ◆ 一部レッスンにおいて、レッスンの向きを変えて実施させて頂きます。
※7Fフロアは、女性専用クラスとなります。予めご了承ください。

- ### 岩盤浴Free Timeについて
- ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラスにより室温・湿度等環境が異なります※外部環境によって多少誤差が生じます。
 - ◆ ご利用の際は、必ずバスタオルと1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
 - ◆ 岩盤浴FreeTime終了後は、一度ご退室をお願いいたします。

- ### 施設利用時間について
- ◆ 各エリアの施設利用時間は、営業終了時間までとなります。時間内でのチェックアウトにご協力ください。
 - ※施設利用時間は、会員種別によって異なります。(法人利用・相互利用の際は10:00からのチェックインとなります)

	平日	土曜	日曜・祝日
浦和登録	レギュラー・レギュラープラス スーパーマスター会員	5:00~20:00	
	デイトム・ジムの会デイトム会員	9:30~18:00	
他店含む(スーパーマスター含む)・法人会員・ビジター	10:00~20:00	10:00~20:00	10:00~20:00

HPタイムスケジュール
確認はこちら



プログラム名	強度	持ち物	使用 備品	内容
LES MILLS				
LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ	★		バーベル ステップ	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。
LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	★			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・シェイプアップをしていくプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス	★		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。
LES MILLS SH'BAM シバム	★			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 シーエックスワークス	★		マット チューフ	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。
LES MILLS RPM アールピーエム	★		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 BODYATTACK ボディアタック	★			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。
LES MILLS BODYJAM ボディジャム	★			ヒップホップ、トラップ、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覚えやすく工夫され、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。
GRIT strength	★★		バーベル	30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT: 高強度インターバルトレーニング)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。(バーベルプレート使用・心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。)
GRIT ATHLETIC	★★		ステップ 台	30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT: 高強度インターバルトレーニング)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。(ステップ台プレート使用・心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。)
GRIT カーディオ	★★			30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT: 高強度インターバルトレーニング)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。(スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。)



RADICAL				
JBOUND. ユウバウンド	★		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(バウンド)・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				
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ず、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。
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せたフットワークに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たいインストラクターオリジナルのクラスです。
Volcano K-1 FIT FIGHT	★	バスタオル お水	ヨガ マット	格闘技のK-1で行うパンチ・キック・ヒザ蹴り動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズ。筋力・持久力・瞬発力を高め、ストレス解消にも効果的です。シンプルな動きの組み合わせなので継続しやすく、運動習慣が身につくことで生活習慣病予防にも適しています。

筋コンディショニング				
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。
モムチャンフィットネス CORE	★		マット	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。
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。
POP PILATES	★		マット	アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギー感あふれるアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一か所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアトレーニングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトです。
POWER HIPNESS	★		バンド マット	美尻の魔術師「岡部友」監修のヒップトレーニングプログラム POWER HIPNESS～パワーヒップネス～はわかりやすくきつい！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のGLUTE BAND(グルートバンド)を使い、強度を調節しながら徹底的に尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。

ダンス				
DDDHOUSE ダンスワークアウト	★			HOUSEDANCEは、独特のスタイルと音楽に憧れを持っている人も多いはず！でも、「やってみたくて難しそうで、私にはちょっと・・・」と思っている人たちのために、DDDが、初心者向けのストリート系ダンスプログラムを提供致します。※DDDは、DANCE DANCE DANCEの略称です。多くの人にダンスのある生活を・・・というテーマをコンセプトとして様々なジャンルのダンスクラスを提供しています。
BAILA BAILA/バイラバイラ	★			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。
ZUMBA スンバ	★			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。
RITMOS リトモス	★★			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむプログラム。
TRU イーワード ダンスサイズ	★			TRFのSAMが監修した振り付でおなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。運動量・発汗量・達成感など多くの満足感が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサー起用。
J-POP DANCE GROOVE ダンスグループ	★			J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加頂けます。
フラダンス	☆			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。 ※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。
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。
エアロビクスミドル	★			シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかくプログラム。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	★		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)

プログラム名	強度	持ち物	使用 備品	内容
調整系				
ピラティス	☆		マット	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
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。
初めての気功	☆		マット	気功とは、健康のうちから病気になる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。
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。

ヨガ系				
Volcano Yoga リフレッシュ	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	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。 ※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 デトックス	★	バスタオル お水	ヨガ マット	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 ビギナー	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	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	★	バスタオル お水	ヨガ マット	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 アドバンス	★★	バスタオル お水	ヨガ マット	アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの高級プログラム。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、強くしなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。
Volcano Yoga リンパフロー	★	バスタオル お水	ヨガ マット	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 骨盤調整	★	バスタオル お水	ヨガ マット	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。 ※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 コリオ	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオで行い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 ピラティス	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	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
Volcano POWER HIPNESS	★	バスタオル お水	ヨガ マット バンド	美尻の魔術師「岡部友」監修のヒップトレーニングプログラム POWER HIPNESS～パワーヒップネス～はわかりやすくきつい！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のGLUTE BAND(グルートバンド)を使い、強度を調節しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。
WARM リラックス	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	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。
WARM デトックス	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	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。
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。
スリムフローヨガ	★		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。 ※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。
 アンティグラビティ Basic	★		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、脇と膝が隠れる服装でお越しください。
 アンティグラビティ FunMix	★★		ハン モック	Fun1をベースに新たなグリップ・ラップ・トラップ(ハンモックの扱い方)を取り入れます。スパイダーマン以外の逆転のポーズにもチャレンジすることで、更に背骨の柔軟性が高まり、肩・胸元の可動域が広がって行きます。トレーニングの要素も増えて、体幹・バランスも養われます。身体と思考を解放して、自由に動くクラスです。 ※レッスン参加時は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。アンティグラビティクラスを受けた方のみご参加いただけます。

強度表記 ☆ …スタジオレッスンがはじめての方に、おすすめのレッスン
★ …はじめての方も安心、汗のかけるレッスン ★★…動きに強度と難度のある中上級レッスン

グループエクササイズご参加について

- ◆レッスン開始後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。※VRプログラムについてはご自由に入退出可能です。
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
- ◆スタジオの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後ろからの割り込み等、他のお客さまに不愉快を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしています。
- ◆VolcanoStudioでは必ず、バスタオルとお水(1ℓ程度)をお持ちください。