



JEXER浦和 プログラム内容解説






☆：スタジオレッスンがはじめての方にオススメ ★：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

：内履き





：バスタオル

：1リットル程度のお水












脂肪燃焼・有酸素系

クラス名	強度	持ち物	クラス内容
LES MILLS BODYCOMBAT	★		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 BODYATTACK	★		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。
UBOUND	★		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。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。
Shape-up Boxing	★		「ジャブ」「ストレート」「フック」「アッパー」のボクシングパンチを中心に行うエクササイズ。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る効果が期待できます。
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ます。


ボディメイク・トレーニング系

LES MILLS BODYPUMP	★		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。
チョアチョアフィット	★		K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズ。
グラマッスルフィット	★		アウターマッスルとインナーマッスル両方をターゲットにした自重筋トレプログラム。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。
POP PILATES	★		有酸素やコアストレッチングを取り入れたトータルボディワークアウト。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ます。
Wow! HIP	★		ダイナミックストレッチで身体を温めてからスタートするヒッププログラム。トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛え、綺麗な形のお尻を目指していきます。
Wow! CORE	★		体幹トレーニングに特化して行うプログラム。体幹の強化・姿勢改善・腰痛予防に効果が期待できます。
ANIMAL FLOW & コア	★		動物の動きからインスピレーションを受けた自重でおこなう新感覚ワークアウト。運動機能の向上、体幹の強化、柔軟性の向上などが期待できます。
VIRTUAL CORE	★		チューブやプレートを使用しコア（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。


ダンス系

LES MILLS BODYJAM	★		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プログラム。ダンス未経験者にも参加しやすく、ダンスに夢中になっているうちにカロリーを燃焼できます。
LES MILLS DANCE	★		動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメなプログラム。曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型で、ジャズやラテン、モダンなど様々なダンスを踊ります。
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。
ZUMBA	★		ラテンの音楽に合わせて、簡単な振り付けを繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
RITMOS	★★		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の振り付けを楽しむプログラム。
TRF EZ DO DANCERCIZE	★		TRFのSAMが監修した振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。全体の振付を4ブロックに分け、3カ月1クールとして踊ります。運動量・達成感など多くの満足感が得られます。
J-POP DANCE GROOVE	★		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。1カ月間で徐々に振付を練習し、最終週に完成した振付を楽しく踊ります。
K-POP CHOA	★		このプログラムは、K-POPの音楽に合わせてアイドルの振付が踊れるダンスプログラムです。全身を使った有酸素運動で脂肪燃焼ができます。アイドルになりきって、楽しく踊りながらシェイプアップしましょう！
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。
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。
ラテンダンス	☆		ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム。

☆：スタジオレッスンがはじめての方にオススメ ★：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

 : 内履き

 : バスタオル

 : 1リットル程度のお水

身体調整系

クラス名	強度	持ち物	クラス内容
LES MILLS BODYBALANCE	★		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、心身の調整を図るプログラム。
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くプログラム。
太極拳	☆		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。
けいらくストレッチ	☆		東洋医学概念に基づき、四季の巡りに合わせて行う心身調整エクササイズ。気の通り道である「経絡」と骨格筋を連動させながらストレッチを行い、季節に対応したカラダづくり、自然治癒力、免疫力向上を図ります。
初めての気功	☆		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。心穏やかのご自身の体と向き合い呼吸と共に動きます。

ヨガ系

Volcano Yoga コリオ	☆	 	毎回同じ内容（コリオ）で動き、自身の内面に集中できることで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 筋膜リリース	☆	 	ヨガのポーズをベースに体の機能改善を図っていくプログラムです。日々の生活の癖や偏った動きから生じる不調和を解消していきます。
Volcano Yoga ビギナー	☆	 	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 リフレッシュ	★	 	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です。春夏秋冬に合わせ、4ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。※
Volcano Yoga デトックス	★	 	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。春夏秋冬に合わせ、4ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。※
Volcano Yoga リンパフロー	★	 	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。※
Volcano Yoga 骨盤調整	★	 	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。※
Volcano Yoga ミドル	★	 	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 アドバンス	★★	 	アクティブに全身を動かし、様々なポーズにチャレンジする HOTYOGAの上級 プログラム。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 ピラティス	☆	 	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。
 ZENSEE mindfulness ~陽~	☆	 	毎回禅語を紹介しながら禅語瞑想で始まり、ヨガによる動く瞑想を実践して、最後に禅語瞑想で終わる流れです。禅の言葉に触れながら自分と向き合い、自分なりの答えを見出しながらココロ豊かなひとときをお過ごしください。
リラックスヨガ	☆		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	★		ゆっくり流れるように動きスリムな身体作りを目指すヨガクラス。ホットヨガ並みのデトックス効果があり、心身の調整もとれる内容です。
シーズンルフローヨガ	★★	 	前屈・側屈・ねじり・後屈・バランス・逆転・休息といった全ての系統のポーズ をバランスよく実践することで、より本格的なヨガを体験いただける 中上級者向けクラス です。季節に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行うジェクサーオリジナルプログラムです。

- ◆レッスン開始後のスタジオ入場は、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)のみ持ち込み可能です。
- ◆スタジオの入退場はインストラクターの指示に従い、速やかにお願します。
- ◆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。館内掲示また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。
- ※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。

2025年10月更新