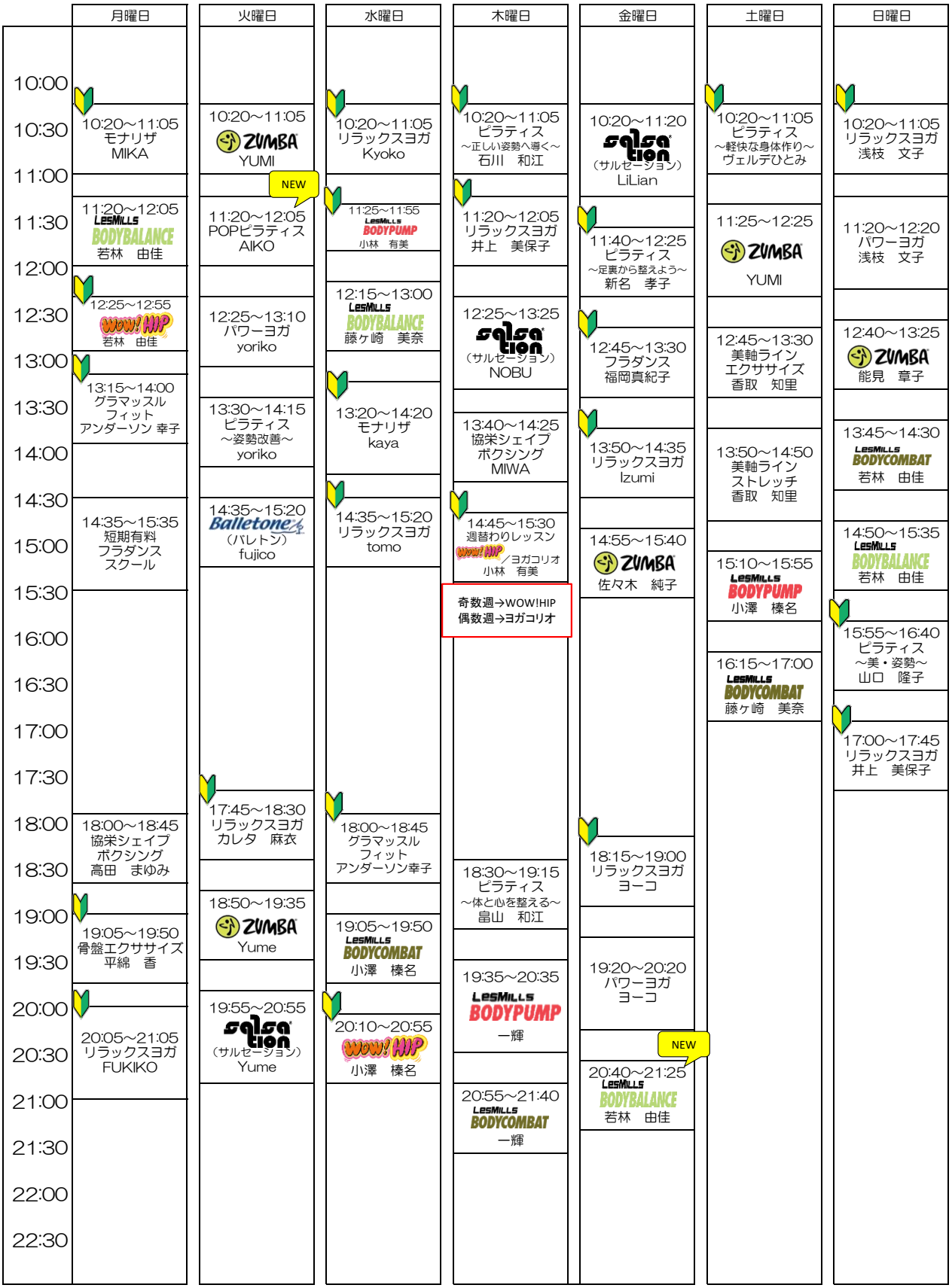
グランデュオ蒲田タイムスケジュール2024年8月～



- スケジュールに変更がある場合は、原則１ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、ＨＰをご確認の上ご参加下さい。
- 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下さい。
- スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。（ガラス製を除く）
- 携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- 荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

プログラム名	運動強度	キーワード	使用備品 ※クラブにあるもの	必要なもの ※お持ちいただくもの	内容
ヨガコリオ	★	毎回同じ内容（コリオ）	ヨガマット		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。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。
リラックスヨガ	★	座位中心	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。※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。
パワーヨガ	★★★	立位中心	ヨガマット		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、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。
LesMills BODYBALANCE	★★½	心身の調整を図るプログラム	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、バランスを向上し、心身の調整を図るプログラムです。
モナリザ	★	むくみや冷えを解消	ヨガマット		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
美軸ライン ストレッチ	★	バランスのとれた身体を目指すクラス	ヨガマット		体幹を安定させた状態で、関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
美軸ライン エクササイズ	★★	バランスのとれた身体を目指すクラス	ヨガマット		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すクラスです。
骨盤エクササイズ	★★	骨盤の安定性、可動性を高めていくクラス	ヨガマット		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングのクラスです。
Balletone（バレトン）	★★★	汗をかきたい方におすすめのプログラム			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、しなやかな身体つくりを目指すトレーニングクラスです。
フラダンス	★★	フラのボディランゲージを楽しんで頂けるプログラム		パウスカート着用可 無くてもご参加いただけます。	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付として楽しんでいただけるプログラム。※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。
ZUMBA	★★★	簡単な振付を繰り返すダンスプログラム		シューズ	ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振付（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です。
salsation（サルセーション）	★★★	歌詞の意味を理解し楽しく踊るダンスプログラム		シューズ	色々なスパイスの入った“サルサソース”と、感覚を意味する“センセーション”を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振り付けを楽しめるクラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーディオダンスが好きな方におすすめのダンスプログラムです。
グラマッスルフィット	★★★	魅力的なボディラインを作るクラス		シューズ	アウターマッスルとインナーマッスルの両方をターゲットにした自重筋トレプログラムです。年齢、性別を問わず美しく健康的な体を目指したい方、トレーニングが初めての方にオススメのプログラムです。
LesMills BODYPUMP	★★★½	バーベルを使用する筋力トレーニング	バーベル ステップ台 （ヨガマット）	シューズ	音楽にあわせてバーベルを上下運動させるプログラム。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ。
LesMills BODYCOMBAT	★★★½	格闘技全般の要素を取り入れたワークアウト		シューズ	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クラスです。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待が出来ます。
協栄シェイプボクシング	★★★½	ボクシングの要素を取り入れたワークアウト		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音に合わせてボクシング動作を行うプログラムです。動きは簡単で、背中の凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できるプログラムです。
WOW! HIP	★★★	お尻にフォーカスしたトレーニングクラス	ヨガマット ヒップバンド		ダイナミックなストレッチで身体を温めてからスタートするトレーニングはより効果的！トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛えて綺麗な形のお尻を目指していきましょう！
POPピラティス	★★	LA発のアップテンポなピラティス	ヨガマット		洋楽に振り付けされたアップテンポなピラティスプログラムです。有酸素運動とコアトレーニングを取り入れ爽快感と達成感を味わうことができ、しなやかで強い身体へと導いてくれるプログラムです。
ピラティス	★	初心者向け	ヨガマット		正しい姿勢（ニュートラル）の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロールカを得る為のピラティスクラス。 ※対象クラス：木曜日10:20～、金曜日11:20～、土曜日10:20～、日曜日15:55～
	★★	初級～中上級向け	ヨガマット		正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位　等）のエクササイズを行い、ボディコントロールカをつなげていくクラス。 ※対象クラス：火曜日14:30～、木曜日18:30～

・スケジュールに変更がある場合は、原則１ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板 、ＨＰをご確認の上ご参加下さい。

・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下さい。
・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。（ガラス製を除く）
・携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
・プログラム名称は、効果を保証するものではございません。
・プログラムは変更となる場合がございます。