

# プログラム内容一覧

ジェクサー・ライトジム24高円寺店

## 調整系

2026年4月～

| プログラム名                        | シューズ | 心拍数レベル | 備品    | プログラム内容   |
|-------------------------------|------|--------|-------|---|
| Brain to Balance (ブレイントゥバランス) | ○    | ♥♥♥    |       | 体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複合の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と身体を繋いで全身のバランスを図る新感覚エクササイズ。                                    |
| ヘルピックスストレッチ                   |      | ♥♥♥    | ヨガマット | 股関節周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする。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的。   |
| 股関節ストレッチ                      |      | ♥♥♥    | ヨガマット | 股関節周りの可動域を広げる事でトレーニング効率や運動パフォーマンスをアップする。身体が硬い方、ストレッチのコツを知りたい方におすすめ。   |
| 骨盤エクササイズ                      |      | ♥♥♥    | ヨガマット | 骨盤が歪むことでおこる背骨（腰椎、胸椎）から首（頸椎）のズレや歪み。これによって起こるコリや痛みなどの、身体の不調。その身体の不調改善を目指して、ストレッチや捻る動作を繰り返し行い、日常で作られた骨盤の歪み部分に刺激を加えていく。 |

## トレーニング・有酸素系

| プログラム名                          | シューズ | 心拍数レベル | 備品     | プログラム内容  |
|---------------------------------|------|--------|--------|--|
| LES MILLS BODYATTACK (ボディアタック)  | ○    | ♥♥♥    |        | 筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。カロリー燃焼を目指す方におすすめ。  |
| LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット) | ○    | ♥♥♥    |        | 音楽に合わせて、パンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができる。ストレス発散やシェイプアップに効果的。   |
| UBOUND (ユーバウンド)                 | ○    | ♥♥♥    | トランポリン | 1人用のトランポリンを使用し、ハイトーン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、体カ・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る。 |
| Balletone (バレトン)                |      | ♥♥♥    |        | 「バレ」はバレエ「トン」は身体を整えるという意味の造語。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせてながら身体を動かすことで心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指す。   |
| ファイティングエクササイズ                   | ○    | ♥♥♥    |        | 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、ひねる動作ががたくあるため、シェイプアップ効果が期待できる。   |

## ダンス系

| プログラム名                            | シューズ | 心拍数レベル | 備品 | プログラム内容   |
|-----------------------------------|------|--------|----|---|
| 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。ダンス未経験者も参加しやすいワークアウトでカロリー燃焼が期待できる。                    |
| HIPHOP (ヒップホップ)                   | ○    | ♥♥♥    |    | ストリートダンス（HIP HOP）のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンクラス。  |
| JAZZ HIPHOP (ジャズヒップホップ)           | ○    | ♥♥♥    |    | ジャズダンスの動きをベースにヒップホップの動きを取り入れたダンス。ジャズダンスのしなやかさ、ヒップホップのグルーブ感やダイナミックさの両面を兼ね備えている。  |
| K-POP DANCE GROOVE (ケーポップダンスグループ) | ○    | ♥♥♥    |    | K-POPの音楽とダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果をあげ汗をかくプログラム。  |
| RITMOS (リトモス)                     | ○    | ♥♥♥    |    | ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグタンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させた、振付を楽しむクラス。  |
| ZUMBA (ズンバ)                       | ○    | ♥♥♥    |    | ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼が期待できる。   |
| ジャズダンス                            | ○    | ♥♥♥    |    | 本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせて振付を楽しむ。   |
| 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・歌詞に合わせたボディランゲージを振付として楽しむ。<br>（※流派及び団体により指導の違いがある場合があります）   |
| ブレイクレティクス                         | ○    | ♥♥♥    |    | ドイツのブレイクダンサーによって発明された新しいファンクショナルトレーニング。腹筋、スクワット、腕立て伏せのような基本的なトレーニングに基づいて簡単なブレイクダンスの要素が組み合わされて、ブレイクダンスのように音楽に合わせて動くため、自分の限界を超えたモチベーションの維持に繋がる。 |
| FIGURE 8 (フィギュア8)                 | ○    | ♥♥♥    |    | 7種類の競技ラテンダンススタイル（メレンゲ、サンバ、サルサ、ジャイブ、パソドブレ、ルンバ、ボレロ）を取り入れたアマチュア初級のダンスフィットネスプログラムです。  |

## エアロビクス系

| プログラム名    | シューズ | 心拍数レベル | 備品 | プログラム内容   |
|-----------|------|--------|----|---|
| エアロビクスライト | ○    | ♥♥♥    |    | シンプルな動作で気持ちよく汗をかく。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(トレーニングパートあり) |

## ヨガ

| プログラム名   | シューズ | 心拍数レベル | 備品    | プログラム内容   |
|----------|------|--------|-------|---|
| スリムフローヨガ |      | ♥♥♥    | ヨガマット | ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていく。ポーズを流れるように行うことで、血流、リンパの流れがよくなり、スリムな身体作りを目指すことができる。           |
| リラクソヨガ   |      | ♥♥♥    | 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、心身のリラクソと調整を図る。<br>※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 |

## ピラティス

| プログラム名   | シューズ | 心拍数レベル | 備品           | プログラム内容  |
|----------|------|--------|--------------|--|
| POPピラティス |      | ♥♥♥    | ヨガマット<br>バンド | 洋楽に振り付けされた、エネルギーでアップテンポなグループピラティス。有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOPILATESは、しなやかで強い身体へと導いていく。引き締まったボディを目指す方や、身体の不調を改善したい方におすすめ。 |
| ピラティス    |      | ♥♥♥    | ヨガマット        | インナーマッスル・体幹の筋肉を鍛えることを目的とし、強化やコントロールを身につける。   |