

グループエクササイズ内容解説

クラス名	使用備品	シューズの有無	内容
LES MILLS BODY PUMP	ステップ台 バーベルセット		バーベルを使用して、全身をまんべんなく筋力トレーニング。 音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。
LES MILLS SH'BAM			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 踊れるプログラムです。
LES MILLS BODY COMBAT			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、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。 (インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます)
LES MILLS CXWORX	スマートバンド ウェイトプレート		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。(定員25名)
ZUMBA (ズンバ)			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クラス。
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、振り付けを楽しむクラス。
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、ゆっくり動いていくヨガプログラムです。 ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、 スリムな体作りを目指していきます。 ※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。
POP PILATES	ヨガマット		ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに 有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を 味わえるトータルポティワークアウトプログラムです。
やさしいハタヨガ ~太陽礼拝と呼吸法と瞑想~	ヨガマット		「ハタヨガ」とは、ハは「太陽」、タは「月」、ヨガは「結ぶ」という意味があり、「相反するもの を繋ぐバランスをとる調和する」というような意味を含んでいます。ハの太陽の要素、太陽礼拝 をゆっくり行いポーズと呼吸を合わせて心地よく動き、タの月の要素、座位・ うつ伏せの等のポーズを行い身体全体のバランスを調整していきます。
リラックスヨガ	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、心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※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。
ピラティス ~プランクを極める~	エクササイズマット		体幹強化に効果の高い「プランク」。全身強化とも言われますが、プランクの要素が 組み込まれているピラティスのエクササイズを積み重ねていくことで、 最後に「全身のストレッチ」としてプランクにチャレンジしましょう!筋力に不安がある 方も、軽減法も入れますので、運動初心者の方も気軽にチャレンジしにいらしてください。
ボディケア	エクササイズマット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともに リラックスして頂けるクラス。

【2月休館日のご案内】

2月5日(水)20日(木)

お間違えないようお願い致します。

グループエクササイズご参加について

- ・レッスン開始10分以降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(ガラス製を除く)のみ持ち込み可能といたします。
- ・スタジオへ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下さい。

ジェクサーフィットネスクラブ
メトロポリタン池袋

