

4月29日（水）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
筋トレ	POWER HIPNESS 女性専用クラス	グーツバンド エクササイズマット		岡部友監修の「ヒップ」に特化したヒップトレーニングエクササイズ。お尻を中心にエクササイズすることで、運動機能の向上、腰痛・怪我の予防、姿勢の改善が期待でき美しいヒップラインに導きます。
	エクササイズ	 (ズンバ)		
エアロピクスライト				シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。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クラス。（トレーニングパートが入ります）
カーディオダンス ～エアロダンス ミックス～				様々な動きで身体を機能的に使いながら、ダンスの楽しさと有酸素運動としてのエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けの有酸素系ダンスクラスです。シンプルな動作でスタイルを出しながら楽しめます。
健康&リラクゼーション&ピラティス		美軸ライン ストレッチ	エクササイズマット	
	背骨 コンディショニング	エクササイズマット		肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざま不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※タオルをお持ちください。
	POP PILATES ポップピラティス	エクササイズマット		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ッシュで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。
	MOMCHANG FITNESS momchanウエスト			主に体幹部と骨盤周辺を大きく動かします。ダンスのような動きはないので、踊ることやリズム感に自信がなくても安心して楽しめます。

【4月休館日のご案内】
4月5日(日)20日(月)
 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