

12月24日(月)振替休日グループエクササイズ内容解説

	クラス名	定員	使用備品	内容
女性向け	モムチャンフィットネス	-		チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
エアロ・ダンス	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
	FIGURE 8	-		7種類の競技ラテンダンススタイルを取り入れたアメリカ発ダンスフィットネスです。究極のコアトレーニングです。(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)
	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をシンプルに1曲ずつ完成させ、振付けを楽しむダンスプログラム。
格闘	ボディコンバット	-		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としたプログラム。
筋コン	AQUINO	50		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。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。
	ボディパンプ	57		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
健康	歌うボイスエクササイズ	-	-	楽しく歌の練習をしながら発声することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラム。
ホビトヨガ	ホットヨガデトックス	65	ヨガマット	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、たっぷり汗をかけるプログラム。
	ホットヨガビギナー	65	ヨガマット	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。体を芯から温め、血行促進や老廃物を排出し、美肌の効果、ストレス解消の効果が期待できます。※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。ご了承ください
	骨盤調整ホットヨガ	65	ヨガマット	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です。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です。
	ホットヨガリンパフロー	65	ヨガマット	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、ホットヨガクラス。
バイク・アクア・テクニカル	チームバイク	16		音楽に合わせて、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をごく心肺持久力向上プログラム。
	アクア	-	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
	ミットシェイプ	40	ミット	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。(音楽もペースとして使います。)
	スイムスタート	-	-	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のプログラム。顔付け・もくり・呼吸・浮かぶ練習をしていくプログラム。

～ イベントプログラム ～

RITMOS 新曲発表会

1月から始まる新曲リトモス#58★
いち早く、皆様にお披露目いたします!!
流行の洋楽に合わせて、全身でリトモスを楽しみましょう!
皆様のご参加をお待ちいたしております。

ボディコンバット60 ～平成最後のX'mas～

ジェクサー新宿のボディコンバットインストラクターの中でも
特にアツい深田・中島コンビによる
パッション全開の「平成最後のX'mas」
一緒に楽しく汗を流しましょう!

歌う、ボイスエクササイズ ～X'masソングスペシャル～

日本テレビ「ズームイン!!サタデー」にて紹介されました
Eスポット歌唱法で
クリスマスソングを歌います♪
楽しく歌って押すだけダイエットしましょう!

ボディパンプ60 ～高強度なプレゼント～

24日はクリスマスイブ...ということで
僕たち2人から最高のプレゼントをご用意いたしました!
ボディパンプの数ある曲の中でも
強度の高い曲を選抜し、60分間皆さまと
追い込んでいきたいと思っております!!

定員57名

ホットリンパフロー ～リンパスペシャル!～

通常のリンパフローヨガをベースに
脂肪燃焼が出来るアーサナや
たるみを改善するマッサージを追加しての
スペシャルレッスンです!

定員65名

※デイトタイム会員様、
モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿
03-5333-2101