

グループエクササイズ内容解説

クラス名	時間	定員	使用備品	内容
スリムフローヨガ	60		エクササイズマット	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラス。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。
ラテンダンス	60			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クラス。
24式太極拳	60			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。*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。ご了承ください。
LES MILLS CXWORX	45		チューブ エクササイズマット	腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア（体幹）のエクササイズプログラムです。
背骨コンディショニング	45	30	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な不調が出ると言われている背骨の歪み調整を行うプログラム。背骨コンディショニングの理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身での健康維持の方法が身につきます。
UBOUND.	45	15	トランポリン	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（パウンド）・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。*エレメントクラスは動作テクニクの確認クラスとなります。
アクア30	30			音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
ミットシェイプ	30		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クラス。（音楽もベースとして使います）

イベントレッスンのご案内

『スリムフローヨガ』

10:00～11:00(60分)

担当: SATOKA

ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラス。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。初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。皆様の多数のご参加心よりお待ちしております。

『LES MILLS CXWORX』

13:45～14:30(45分)

担当: 室町聡

今回のレッスンでも1曲1曲分かりやすく説明いたします。お腹周り・脚・お尻を引き締めたい方におススメのプログラムです。ご自宅でも使える動きもございます。皆様の多数のご参加心よりお待ちしております。

『UBOUND.』

18:35～19:20(45分)

担当: 室町聡

一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プログラムです。シンプルな動きなので初めての方でも大歓迎!! 皆様の多数のご参加心よりお待ちしております。