

# 11月4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 エアロ	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。
	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
ダンス	ZUMBA	-		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プログラム。
	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、振り付けを楽しむダンスプログラム。
格闘技	ボディコンバット	60		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	CXWORX	58		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。
	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。
ホットヨガ	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
	Active Flow Yoga	65	ヨガマット	アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギー溢れるヨガを楽しみたい方におススメです。
	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	RPM	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こぐ心肺持久力向上プログラム。*暗闇クラス：いつもとは違う空間で、思い切りストレスを発散しましょう！
	SPRINT	16		インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。
アクア・テクニカル	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。(音楽もベースとして使います。)

## ～ イベントプログラム ～

### SPRINTチャレンジ!

鎌田&田崎ジョイントレッスン☆  
 効率よく脂肪を燃焼できるHIITトレーニング  
 「キツイ!だからこそ楽しい!!」と感じること間違いなし♪  
 フロアコーチングでインストラクターが目の前で  
 あなたをゴールへ導きます。  
 まだSPRINTに挑戦したことがない方も大歓迎です!  
 私たちと一緒にチャレンジ!!

定員16名

### めざせ25m完泳!

25mを最後までしっかり泳ぎ切る練習を行います。  
 スイムフェス「ビギナーズレース」出場を予定・検討の皆様  
 ぜひご参加ください!一緒にゴールを目指しましょう☆

\*16名以上で2コース使用させていただきます

### ボディパンプ60 +beyondチャレンジ!

今回は75分のスペシャル拡大レッスン!  
 ハードなトレーニング種目の中で  
 1つでも自分の目標を立て  
 チャレンジ種目を作ってみませんか?  
 まだ誰も体験したことのないBODY PUMP...  
 私たちと一緒にLet's Challenge!!  
 \*3階バイクスタジオ前のbeyondブースもチェック!

定員57名

### トビウオSHINJYUKU ~road to スイムフェス~第4弾

\*参加対象者:スイムフェス参加予定の方\*  
 または参加を検討中の方!

スピード系トレーニングを行います!  
 スイムフェスまであと2か月...目指せ新宿3連覇!!

\*12名以上で2コース使用させていただきます

※デイトム会員様、  
 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