






2月11日(火) 建国記念の日 内容解説



プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

LesMills

※VR…スクリーンに映像を投影し映像に合わせてレッスンを行うクラス

LES MILLS BODYCOMBAT			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・シェイプアップをしていくプログラム。
LES MILLS BODYPUMP	バーベル ステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行なうプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	マット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。
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。
LES MILLS BODYATTACK			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラム。
GRIT strength	バーベル		30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT: 高強度インターバルトレーニング)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせてことなく、自分を追い込めるクラスです。


ダンス

ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
 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。


格闘

Volcano K-1 FIT FIGHT	ヨガマット	水1L バスタオル	格闘技のK-1で行うパンチ・キック・ヒザ蹴り動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズ。筋力・持久力・瞬発力を高め、ストレス解消にも効果的です。シンプルな動きの組み合わせなので継続しやすく運動習慣が身につくことで生活習慣病予防にも適しています。
-----------------------	-------	--------------	---

筋コンディショニング



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。
-------------	--	---	--

調整系


ピラティス	マット		リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、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。

ヨガ

※Volcano…至温38℃・湿度65%で行う、ホットプログラム(外部環境により多少誤差が生じます)

Volcano Yoga ビギナー	ヨガマット	水1L バスタオル	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga アドバンス	ヨガマット	水1L バスタオル	アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸・最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、強くなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。
Volcano Yoga リフレッシュ	ヨガマット	水1L バスタオル	座位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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にもお勧めしており、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。※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。
Volcano Yoga デトックス	ヨガマット	水1L バスタオル	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。※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。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga リンパフロー	ヨガマット	水1L バスタオル	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、ホットヨガプログラム。※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。
Volcano Yoga 骨盤調整	ヨガマット	水1L バスタオル	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。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。※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。
 Fun Basic	ハンモック		ハンモックを使用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しみます。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズができるクラスです。※レッスン参加時は、 脳と膝が隠れる服装でお越しください。
 Fun Mix	ハンモック		ハンモックを使用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しみます。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズができるクラスです。※レッスン参加時は、 脳と膝が隠れる服装でお越しください。
リラックスヨガ	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プログラム。

ジムエリア

パワープレートサーキット			3次元振動マシン「パワープレート®」を用いて、全身の筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。
--------------	--	---	--

ボディメイクヨガ×シャレボン

人気柔軟剤(シャレボン)とヨガのコラボイベント!
元宝塚歌劇団の海津人先生が提案のボディメイクヨガで
爽やかな香りと共に引き締めるヨガを楽しみましょう
★先着25名 ★フロントにて予約制

【VolcanoStudio】免疫力向上ヨガ

身体を内側から温め肩甲骨周りを
しっかりとほぐし自律神経を整え
心身共に健康な身体作りをしましょう



♡バレンタインSpecial♡

もうすぐSt.Valentine's day♡
皆様の♡ZUMBA愛♡を
スタジオに溢れさせませんか?
パーティを楽しむ感覚で、
ラテンの音楽に合わせて気持ちよく体を
動かすだけでOK
運動やダンスが苦手な方でも
楽しめますよ
バレンタインカラーで
盛り上がりましょう!

Volcano K-1 FIT FIGHT
バレンタインにピッタリな
LOVE SONGにに合わせて
動きましょう♡

BODYATTACK
ジョイントレッスン
坪松美穂♡小河彩香