

2月24日(月)天皇誕生日振替 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。
格闘技筋コン	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。
	ボディパンプ	58		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	ホットヨガコリオ	65	 	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
	ホットヨガデトックス	65	 	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	 	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	 	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	 	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。)
	クロールベーシック	-	-	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくクラス。(呼吸なし)

～ イベントプログラム ～

シャレボン×ヨガの「キレイメソッド」イベント 第二弾！

by ヨガジャーナル日本版

特別企画第二弾！！

人気柔軟剤ブランドのオシャレ着洗剤「シャレボン」×人気ヨガウェアブランドアンバサダーのインストラクター×ジェクサーのタイアップヨガイベントとなります。

プログラム内容は「シャレボン」の香りに合わせて、今回特別に「安眠&リラックスヨガ」を監修しましたので、ここでしか受けられないレッスンになります。ぜひご参加ください。

【定員】ジェクサー会員様 20名(レッスン開始40分前にジムカウンターにて配布)

ジェクサー非会員様 10名(※要予約・有料)



清水 鮎美 インストラクター (easyyogaアンバサダー)

疲れのない身体の使い方と楽にヨガポーズが取れる指導が自慢の10年後も元気に活躍できる身体をつくる癒しヨガインストラクター。骨関節機能の正常化と賢いカラダの使い方を伝える骨ナビ(ホネナビ)インストラクターとしてBSフジで骨ナビ体操を指導、また、目覚ましTV等にも出演。マインドフルネススタジオ代官山で指導中。

RPM60 (14:00~15:00)

濱田・今泉の男性コンビ！

RPM60のレッスンは参加されたことがありますか？
2人となら、60分間はきっとあっという間の時間です！
2人らしいレッスンをぜひお楽しみください！

RPM60 (16:35~17:35)

10曲が詰まった60分！

ハードなワークアウトは好きですか？音楽は好きですか？

初めての方も、もう一度挑戦したい方も、大歓迎！

2020年こそ、橋場・桑原の高身長コンビと一緒にチャレンジしてみませんか！

※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