

4月29日プログラム内容解説

	クラス名	強度	難度	持ち物	使用備品	内容
エアロビクス ダンス スタジオ	エアロスタート	★	★			リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。(弾む動作は一切入りません)
	ZUMBA ズンバ	★★	★			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クラス。
トレニング	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。
	UBOUND ユーバウンド	★★★★★ ★★★★★	設定なし		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(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。
健康系	LES MILLS GRIT グリット	★★★★★ ★★★★★	設定なし			30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング (HIT) クラス。様々なエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。
	リラクسسヨガ	★	設定なし		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、心身のリラクセスと調整を図るクラス。 ※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。
	<i>ChoreoSpirals</i> コロオスパイラル	★	設定なし		ハンド ウェイト マット	ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
	骨盤引き締めピラティス	★	★		マット	体の歪み改善や下半身のむくみ解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズ
ホットクラス	ホットヨガビギナー	設定なし	設定なし	バスタオル 水1L	マット	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	ホットヨガミドル	★★	★★	バスタオル 水1L	マット	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
	ホットヨガアドバンス	★★★★	★★★★	バスタオル 水1L	マット	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におススメするクラスです。 ※HOTYOGAが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。
	ホットヨガ骨盤調整	★	★	バスタオル 水1L	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。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。
ハンモック	ANTIGRAVITY リストラティブ	設定なし	設定なし		ハンモック	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。リラクセス効果や血行促進、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を行います。自身の身体と向き合い、日常では味わうことのない心地よさを体感できます。
	ANTIGRAVITY ファンミックス	★~★★	★~★★		ハンモック	各ファンダメンタルズのクラスデザインを活かしながら楽しんで頂けるクラスです。 ※ファンダメンタルズⅢに参加したことのある方が対象のクラスです
バイクプログラム	LES MILLS THE TRIP ザ・トリップ ※要WEB予約	★★★★ ★★★★★	設定なし			インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができるでしょう。
	LES MILLS RPM アールピーエム ※要WEB予約	★★ ★★★★	設定なし			関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライティングへと導きます。フィットネスレベルに合わせて負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススメします。
	LES MILLS sprint スプリント ※要WEB予約	★★ ★★★★	設定なし			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 (HIT) 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。(インストラクターにより実施内容を変更する場合もございます。)
アクア	アクアヌードル	★★	★			ヌードル(浮遊具)を使って筋力トレーニングやリラクセスを行うクラス。(音楽もベースとして使います。)
	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クラス。

12:15~13:00 Studio CORE
ピラティススペシャル【肺活量はいきいき~】
担当: 岡田純子
 日頃から、足腰を鍛えているのに、
 ・肺活量が下がった...
 ・階段で息が切れる...
 ・歌うと息が続かない...
 など、ふと「呼吸筋の衰え」を感じたことはありませんか？
 このクラスは、肺の働きを支えるコアの筋肉に焦点をあてたピラティスクラスです。初めての方も安心してご参加頂けます。
 この45分間で呼吸の質を高め、肺の自力をつけましょう!!

16:35~17:35 Studio CORE
UBOUND~ユーバウンド~
担当: 羽柴巨晶 & 高橋美帆
 4月初導入のプログラム!!
 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です。
 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。ジョイントレッスンでお楽しみ
 ください★

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
03-3841-8861