

# 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
ペルピックストレッチ	60	30	エクササイスマット	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるクラス。
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。
<b>LesMILLS CXWORX</b>	45		エクササイスマット チューブ	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	60	30	エクササイスマット	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。
<b>LesMILLS BODYCOMBAT</b>	45			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にプログラムされたクラス
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

### 『 LESMILLS CXWORX テクニック15+30 』

13:45～14:30(45分)

担当:三上英駿

今回のCXWORXイベントはテクニック15分間があるので、初めての方でも分かりやすく簡単に始められます。  
CXWORXはやり切った爽快感がすごく感じられます。  
この45分間でチューブやプレートを使い全身をまんべんなく鍛えることができます。  
皆様の多数のご参加お待ちしております。

### 『 LESMILLS BODYCOMBAT 』

18:35～19:20(45分)

担当:三上英駿

三上IRによるボディコンバット45です。  
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にプログラムされたクラスです。  
一度ご参加いただければハマること間違いないし！！  
皆様の多数のご参加お待ちしております。

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷