

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
 ZUMBA	45			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。
リラックスヨガ60	60		エクササイズマット	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。
モムチャンフィットネス	45			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。
ヴォーカリズム	60			音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるプログラム。発生のメカニズム「呼吸・発生・共鳴」に基づき、約50種類のバリエーションでトレーニングしていきます。
 LESMILLS BODYPUMP	60			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クラス。
 Uaound	60			1人用のトランポリンを使用し、ハイトテンボ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。※エレメントクラスは動作テクニックの確認クラスとなります。
 LESMILLS BODYCOMBAT	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にプログラムされたクラス
アクア45	45			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。

イベントレッスンのご案内

『 LESMILLS BODYPUMP 』

15:00～16:00(60分)

担当: 日比野友哉

バーベルやプレートを使い全身まんべんなく鍛えます。
動作が簡単なので初心者の方でも安心です！！
一度参加いただければハマること間違いなし！！
日比野IRの60分のレッスンになります。
皆様の多数のご参加お待ちしております。

『 ジョイント LESMILLS BODYCOMBAT 』

17:30～18:30(60分)

担当: 下野雄飛 & 三上英駿

下野IR・三上IRIによる60分コンバットレッスン！！
今回のコンバットも盛り上がること間違いなし！
混雑することが予想されますのでお早めにご来館ください。
皆様の多数のご参加心よりお待ちしております。

『初心者向け平泳ぎセミナー』

12:30～13:30(60分)

担当: 徳武直子

徳武コーチが1から分かりやすい平泳ぎの指導致します。
平泳ぎをもっと上手になりたい方や
平泳ぎが苦手な方でも大歓迎！！！！
また、徳武コーチのレッスンを受講したい方は成人スクールでも
お待ちしております。(火曜日20:00～・水曜日18:30～)

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷