

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

9月20日(月) 敬老の日

グループエクササイズ 内容解説

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
			格闘技全般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レッスン。
ダンサーズストレッチ			ダンスのウォーミングアップを中心に、しなやかな身体づくりを目指し、音楽に合わせたストレッチを行うクラス。
ジャズダンス			本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振付を楽しむクラス。
24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。
エアロビクスライト45			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。
	トランポリン		ミニトランポリンの弾力を利用して、心肺機能、体幹、下肢筋力向上のためのプログラム。
	ステップ台 バーベル		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。
フラダンス			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。
HotYogaリフレッシュ	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	座位を中心としたポーズを行うホットヨガクラス。座ったポーズが多い為、体力に自信が無い方にお勧めです。じんわりと心地よい汗をかけるクラス
Hot K-1 FIT FIGHT			HOTの環境で、K-1のパンチ、キック、ひざ蹴りの動作を音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼プログラム。引き締め、ストレス解消におすすめ
HotYoga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)を行うホットヨガクラス。アクティブに動く事により、たっぷり汗をかけるクラスです。
アクア30			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。
スイムスタート			全く泳げない方や、これから水泳を始めたいと思っている方が対象のクラス。顔付け・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていきます。
バタフライベーシック			バタフライの腕の動きとキック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25mを泳げるようにしていくプログラム。

●イベント解説●

南部インストラクター復活

時間 17:45~18:30、場所 スタジオA

お待たせしました、お待たせすぎたかもしれません。ついに復活します！
みなさまとまたレッスンができることが本当に嬉しく、楽しみです。
初めての方ももちろん大歓迎です。バーベルを使って全身を鍛え、
バランスよく引き締めた身体を手に入れましょう。
みなさまのご参加、心よりお待ちしております。

