

# グループエクササイズ内容解説

	クラス名	使用備品	シューズの有無	内容
LES MILLS	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	パンプセット		バーベルを使用して、全身をまんべんなく筋力トレーニング。音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。
	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、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。 (インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます)
	<b>LES MILLS CXWORX</b>	スマートバンド ウェイトプレート		コア（体幹）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラム。
エクササイズ	 <b>ZUMBA</b> (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。
	 <b>MEGADANZ</b> RADICAL FITNESS (メガダンス)			ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。
	<b>RITMOS</b> (リトモス)			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、振り付けを楽しむクラス。
ヨガ&リラックス&ピラティス	<b>POP PILATES</b>	エクササイズマット		ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボティワークアウトプログラムです。
	美軸ライン エクササイズ	エクササイズマット		レッスン内容は、裸足で行い、体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かすことで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。 またレッスン後のつま先立ちが変わります。
	リラックスヨガ	ヨガマット		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。
	ボディケア	エクササイズマット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるクラス。
	 <b>Balletone</b>	エクササイズマット		フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。
	骨盤引き締め ピラティス	エクササイズマット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行うことにより、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すクラス。
	代謝アップ！ ピラティス	エクササイズマット		スタートからラストまで、ピラティスのエクササイズを繋いで動いていく、フローピラティスのクラスです。体を引き締めることはもちろん、呼吸と身体の動きを合わせて、代謝を上げ、集中力も養い、心身共に健康な体育の日にしましょう！
有酸素	 <b>UBOUND</b>	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。

【10月休館日のご案内】  
10月5日(土)20日(日)  
お間違えないようお願い致します。

## グループエクササイズご参加について

- ・レッスン開始10分以降のご参加は安全上の理由につきご遠慮願います。
- ・水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製を除く）のみ持ち込み可能といたします。
- ・スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
- ・他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。

