

グループエクササイズ内容解説

	クラス名	使用備品	強度	難度	内容
エアロ	エアロビクスライト45	エクササイズマット	★★	★	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。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。(トレーニングパート有り)
	エアロビクスコンボI 60	エクササイズマット	★★★	★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
有酸素	 ユーバウンド	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・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・筋力の向上が期待できます。
健康 & リラックス	リフレッシュ体操	エクササイズマット			簡単な体操で股関節周り・背中(肩甲骨周辺)を動かし、身体も心もリフレッシュするプログラム。
	背骨コンディショニング	エクササイズマット			背骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラム。腰痛や肩こりなど、背骨を整えることでの健康効果を体感してください。
女性向け	モムチャンフィットネスベーシック				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。
	RPBコントロール				「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
	 バレトン				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、しなやかな身体作りを目指すトレーニングプログラム。
ヨガ	 アースヨガ	ヨガマット			日本の伝統を取り入れたメディテーションヨガ。メディテーションとは瞑想のこと。自然の音を聞きながら身体を整え、心を整えていきます。前半は音楽に合わせてヨガのポーズを行い、後半は瞑想の時間でゆったり行っていくプログラム。
ホットプログラム	ホットヨガ骨盤調整	ヨガマット			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。
	ホットヨガデトックス	ヨガマット			立位を中心としたアサナ(ポーズ)を行います。アクティブに動くことによりたっぷり汗をかけるホットヨガプログラム。
ショートプログラム	おはようストレッチ	エクササイズマット			短時間で流れよく、全身の正しいストレッチフォームを確認しながら、効果的に行うセルフストレッチプログラム。
	キュッとウエスト	エクササイズマット			短時間で腹部の筋肉に回数を多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけながら、体幹部の強化と理想のウエストラインを目指すプログラム。
	筋膜リリース45	ボール / エクササイズマット			円柱状のボールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目指すプログラム。
アリーナプログラム	ソフトバレーボール				柔らかいボールを使用するので、球技初心者の方でも楽しめるクラス。(定員28名)
アクア	アクア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プログラム。
	水中ウォーキング				基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。
テクニカル	背泳ぎベーシック				背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。(背泳ぎを2.5M以上泳げる方が対象)



ズンバ ~1日復活 60分Zumba!~
No.13346

時間 9:55~10:55 場所 スタジオA
担当: Marie

Zumbaはラテン音楽を中心に世界中の色々な曲を使いながらダンスでワークアウトするプログラムです。60分間のクラスで1000キロカロリー消費すると言われています。食欲の秋と一緒に燃やしませんか?



パワーヒップネス45

(女性限定)

時間 16:40~17:25 場所 スタジオA
担当: 山口伴子

美尻の魔術師「岡部 友」監修のヒップトレーニングプログラム。お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。ヒップアップ専用のGLUTE BAND(グルーツバンド)を使い、強度を調整しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。



ボディコンバット60 ~Limitless II~

時間 12:00~13:00 場所 アリーナ
担当: 前野正 + α?!

Limitless 第二弾!! 自分に限界を設けない!
今回は一日限りのスペシャルゲスト登場も?
パワフルな60分のボディコンバットを皆様にお届けします。
格闘技の動作と音楽を楽しみながら、気持ちの良い達成感を味わいましょう!



泳ごう会

時間 14:45~15:15 場所 スポーツプール
対象 25m以上泳げる方

今回は初級・中級・上級に分かれて、30分間みんなで楽しんで泳いでいきましょう!
はじめて参加の方、25m泳げる方でもご参加いただけます。
メニューは当日のお楽しみです。