

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	エアロスタート		☆	☆	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスプログラム。(弾む動作は一切入りません。)
	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)
	ステップコンボI 45	ステップ台	★★	★★	ステップ台を使用し、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。ステップになれた方向向けのファンクラス。(中級クラス)
	エアロオリジナル(初中級)		★★★	★☆☆	基本ステップに様々な要素でアレンジを多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズプログラム。(初中級クラス)
有酸素	 ユーバンド45	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。
ダンス	ジャズダンス60				本格的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り付けを楽しむプログラム。
	ベリーダンス60				アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスプログラム。
健康&リラックス	ヴォーカリズム				フィットネスクラブ向けに開発されたボイトレーニングプログラム。発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう!
	フットコンディショニング	エクササイズマット			日常生活で疲労が溜まり易い【足】～膝下や足裏～を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングプログラム。実践するうちに姿勢が整い、立つ・歩くの動作が楽になります。
	 ボディバランス30	ヨガマット			太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るプログラム。
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。
	シェイプde下半身	エクササイズマット			短時間で下半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、下半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
ヨガ	リラックスヨガ60	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プログラム。 ※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。
ホットプログラム	ホットヨガリフレッシュ	ヨガマット			座位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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。
	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。
	ホットピラティス	ヨガマット			体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるプログラム。
アリーナプログラム	みんなで卓球				スタッフの進行により卓球を行うクラス。お1人でも安心してご参加いただけます。(定員24名)
アクア	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。
	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。
テクニカル	ディスタンス				連続して長い距離(30分で800~1000M)を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)

定員45名

定員55名

 **LES MILLS BODYCOMBAT** ボディコンバット60 ~ノリNORI だぜ! 大宮!~

時間 12:10~13:10 場所 アリーナ
担当: 白石周史・藤田渉仁・前野正

格闘技の要素を取り入れた動きを中心に
ストレス解消、シェイプアップをを目的にしたプログラム。

大宮のコンパクトインストラクター全員集合!
白石(NORI)インストラクターのジョイントレッスンは大宮では初!!
今回は藤田と前野も参戦し、ノリNORIな大宮コンバットをお届けします!

 **LES MILLS BODYPUMP** ボディパンプ45 ~My Best Music~

時間 17:40~18:25 場所 Aスタジオ
担当: 藤後勇爾

バーベルを使用し音楽に合わせて全身まんべんなく
トレーニングを行うプログラム。
大宮店では初の藤後インストラクターによるボディパンプレッスン!
好きな曲を集めました!
皆様のご参加をお待ちしております!

 **RITMOS** リトモス60 ~過去トラMIX~

時間 15:10~16:10 場所 Bスタジオ
担当: 廣田茂子

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
シンプルに一曲ずつ完成させ、振付けを楽しむプログラム。

60分過去トラックミックスで行います!
皆様のご参加をお待ちしております!

 **泳ごう会**

時間 14:00~14:45 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、
45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。

 **beyond2020** ~体力測定チャレンジ!~

時間 16:30~17:00 場所 Bスタジオ
※開催時間内であればいつでもご参加いただけます。

beyond体力測定第5弾!
是非、お気軽にBスタジオにお立ち寄りください!

【種目】

- ・プッシュアップ30秒チャレンジ
- ・腹筋(上体起こし)30秒チャレンジ