

9月17日(月)敬老の日グループエクササイズ内容解説

	クラス名	定員	使用備品	内容
女性向け	モムチャンドダイエット	-		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。
エアロ	ラテンダンス	-		ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム
	エアロピクスコンボI	-		様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロピクスに慣れた方向けのファンクラス。（中級クラス）
格闘	ボディコンバット	-		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としたプログラム。
筋コン	LAQUANO	50		1人用のトランポリンを使用し、ハイト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。
	ボディパンプ	58		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。
健康	歌うボイスエクササイズ	-	-	楽しく歌の練習をしながら発声することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラム。
ホットヨガ	ホットヨガデトックス	65	ヨガマット	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。
	ホットヨガビギナー	65	ヨガマット	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。体を芯から温め、血行促進や老廃物を排出し、美肌の効果、ストレス解消の効果が期待できます。※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
	ホットヨガリフレッシュ	65	ヨガマット	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
	ホットヨガリンパフロー	65	ヨガマット	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガクラス。
バイクアクア・テクニカル	チームバイク	16		音楽に合わせて、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラム。
	アクア	-	-	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。
	ミットシェイプ	40	ミット	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。（音楽もベースとして使います。）
	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方対象のプログラム。顔付け・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくプログラム。

～ イベントプログラム ～

RITMOS

#57 新曲発表会

RITMOSは、ラテン、sexy、reggaeton、エアロ、ヒップホップdisco…さまざまなジャンルのダンスを楽しめるダンスフィットネスです。

来月startの#57を一足早く11曲全て踊れます！

慣れていない方も大歓迎です！

60分の有酸素運動でたくさん汗をかきましょう！

女性専用 ホットヨガビギナー
男性専用 ホットヨガビギナー

高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。体を芯から温め、血行促進や老廃物を排出し、美肌の効果、ストレス解消の効果が期待できます。

※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。

※女性専用と男性専用で分かれていますので、お間違えの無いようご参加ください。

定員65名

トビウオSHINJUKU60

小林ひとみによる、トビウオSHINJUKU60！

この夏、泳ぎ足りなかった方！

泳ぐことが大好きな方！

初めての挑戦も喜んでお待ちしております！

※50mを1'10サイクルで連続して泳げる方対象
トータル1,800m泳げる方対象

※デイトタイム会員様、

モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

03-5333-2101