





# 10月22日(火) 即位礼正殿の儀 内容解説


プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

## LesMills

※VR…スクリーンに映像を投影し映像に合わせてレッスンをを行うクラス

<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップをしていくプログラム。
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	バーベル ステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行なうプログラム。
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	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、心身の調整を図るクラス。
<b>LES MILLS SH'BAM</b>			シンプルな振り付けで1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム。
<b>LES MILLS BODYATTACK</b>			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたプログラム。


## ダンス

ベリーダンス			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クラス。
DDD DANCE WORKOUT			HOUSEDANCEは、独特のスタイルと音楽に憧れをもっている人も多いはず！でも、「やってみたいけど難しそうで、私にはちょっと・・・」と思っている人たちのために、DDDが、初心者向けのストリート系ダンスプログラムを提供致します。


## 格闘

Volcano K-1 FIT FIGHT	ヨガマット	水1L バスタオル	格闘技のK-1で行うパンチ・キック・ヒザ蹴り動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズ。筋力・持久力・瞬発力を高め、ストレス解消にも効果的です。シンプルな動きの組み合わせなので継続しやすく運動習慣が身につくことで生活習慣病予防にも適しています。
-----------------------	-------	--------------	---

## 筋コンディショニング



momチャンフィットネス			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ポティラインを作っていきます。
--------------	--	---	--

## 調整系


ピラティス	マット		リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。

## ヨガ

※Volcano…室温38℃・湿度65%で行う、ホットプログラム(外部環境により多少誤差が生じます)

Volcano Yoga ビギナー	ヨガマット	水1L バスタオル	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga ミドル	ヨガマット	水1L バスタオル	ヨガの経験があり、座位・立位・膝位・仰臥位・腹臥位の様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジしていきます。
Volcano Yoga アドバンス	ヨガマット	水1L バスタオル	アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、強くしなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。
Volcano Yoga 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もお勧めしており、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。※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。
Volcano Yoga テトックス	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。※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。(春夏秋冬に合わせて、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga リンパフロー	ヨガマット	水2L バスタオル	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。
Volcano Yoga コリオ	ヨガマット	水1L バスタオル	高温多湿のスタジオで行いYOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することが出来ます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
 ANTI GRAVITY	ハンモック		ハンモックを使用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しみます。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズができるクラスです。※レッスン参加時は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。
 ANTI GRAVITY	Fun2	ハンモック	Fun1を基本ベースに新たなラップ・グリップ(ハンモックの扱い方)を行います。肩・胸元を開き、股関節の可動域を広げ、より体幹を使いそして自身のバランス力を養うクラスです。※レッスン参加時は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。アンティグラビティクラスを受けた事がある方のみご参加いただけます。
リラックスヨガ	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。
スリムフローヨガ	マット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。※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。

## ジムエリア

パワープレートサーキット			3次元振動マシン「パワープレート®」を用いて、全身の筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。
--------------	--	---	--

15:00 ~ 16:00

BLUE Studio

### ベリーダンス~魅惑のパールワーク~ Sayaka

魅惑のパールワーク☆多ベリーダンサーSayaka先生による  
パールの基礎から、簡単なコンビネーションを練習します。  
パールをお持ちの方はぜひご持参ください。  
なくても参加可能です！  
初めての方にも安心してご参加いただける内容です♪

18:25 ~ 19:25

BLUE Studio

### DDD HOUSE WORKOUT 大堀真武

祝日にてお待たせしました!!  
COOLな大堀先生が、皆さまと踊り狂います♪  
DDDは、DANCE DANCE DANCEの略です、はじめての方も、カッコよくなれちゃうストリートダンスです☆