

10月22日プログラム内容解説

	クラス名	強度	難度	持ち物	使用備品	内 容
エアロビクス	ステップライト	★★	★		ステップ台	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。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
	エアロビクスコンボⅠ	★★	★★			ステップ台を使用し、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クラス。
カーディオ 格闘技系	RITMOS 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、振付けを楽しむクラス。
	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	***~*****	設定なし			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にプログラムされたクラス。（インストラクターにより実施内容を変更する場合がございます。）
カルチャーダンス	サルサ	設定なし	設定なし			ラテンのリズムに合わせて、サルサ・メレンゲ・バチャータのラテンステップを楽しむクラス。
	フラダンス	設定なし	設定なし			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。 ※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。ご了承ください。
健康系	モナリザ	設定なし	設定なし		マット	リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
健康系 ウォームアップ クラス	<i>Re:style</i> 骨格メイクリスタイル〜WARM〜	設定なし	設定なし	バスタオル 水1L	マット	正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングクラスです。
	リラックスヨガ 〜WARM〜	設定なし	設定なし	バスタオル 水1L	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。ご了承ください。
	ピラティスプラス 〜WARM〜	★	★★	バスタオル 水1L	マット	しなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
トレーニング	GRIT ATHLETIC グリットアスレティック	*****	設定なし		ステップ台 ウェイト プレート	アスリートのように動ける身体を作る30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。（インストラクターにより実施内容を変更する場合がございます。）
ハンモック	 ANTIGRAVITY ファンダメンタルズⅠ	設定なし	設定なし		ハンモック	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。リラックス効果や血行促進、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を行います。自身の身体と向き合い、日常では味わうことのない心地よさを体感できます。
	 ANTIGRAVITY ファンダメンタルズⅢ	★★	★★		ハンモック	I、IIの基礎を踏まえてのステップアップした内容です。ハンモックを操り、より背骨（脊柱）をしなやかにしていきます。【Be Free】身体と思考を自由にしていくクラスです。 ※ファンダメンタルズⅡに参加したことのある方が対象です
バイクプログラム	LES MILLS THE TRIP ザ・トリップ ※要WEB予約	***~*****	設定なし			インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができます。
	LES MILLS RPM アールピーエム ※要WEB予約	★★~*****	設定なし			関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおすすめします。
	LES MILLS sprint スプリント ※要WEB予約	★★~*****	設定なし			インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング（HIIT）クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。（インストラクターにより実施内容を変更する場合がございます。）
アクア	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クラス。

9:50～10:50 POOL
シンプル水中運動～ヌードルMix～
担当:最上優香
ヌードルを使ったコンディショニングとアクアビクスを
組み合わせて楽しんでいただくアクアのスペシャルクラス★
シンプルな動作でしっかりとエクササイズできる内容です！
秋にこそご自分の身体をご自分で温める機能をアップしてくれる
アクアエクササイズに是非ご参加ください。

11:40～12:10 Studio TRUSS
フラダンス入門
担当:津田加奈子
フラダンスの基本動作を練習する入門編のクラスです。
興味はあったけど踏み込めなかった方、気軽に体験してみたい方、
是非この機会にフラをはじめてみませんか？
優しいハワイアンミュージックの世界をお気軽に
お楽しみください！

11:45～12:45 Studio CORE
肩関節痛改善スペシャルエクササイズ
担当:平綿香
「肩こり・首のこり」「頸の痛み」「背中の痛み」
など、肩・首の周辺のトラブルに悩んでいる方は多くいます。
なぜ、肩関節や頸椎周辺に痛みが起きやすいのか？
改善するためのエクササイズを通してお伝えしていきます。