





11月4日(月) 振替休日 内容解説


プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

LesMills



※VR・映像のみで、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

LES MILLS RPM	バイク		音楽に合わせて、テンポ、負荷、姿勢を変えながら自転車をごこぎ続けるプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	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。
LES MILLS BODYPUMP	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、音楽に合わせてトレーニングを行なうプログラム。
LES MILLS SH'BAM			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。



RADICAL

LAOUND. ユウパウンド	トランポリン		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(パウンド)・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。
----------------	--------	---	--


ダンス

ZUMBA スンバ			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム
BAILA BAILA			ラテン系の音楽を中心とし、様々なジャンルのダンスをミックスさせたプログラム。





エアロビクス

エアロビクス			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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。
ステップ	ステップ台		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プログラム。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。


格闘

Shape-up Boxing			ボクシングのパンチを中心にリズムに合わせたフットワークに合わせてコンビネーションエクササイズをお楽しみ頂けます。スピードを意識することで体幹部や背中に刺激が入り、エネルギー消費量を高めたいインストラクターオリジナルのクラスです。
-----------------	--	---	--

調整系

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。
初めての気功	マット		気功とは、健康のうちから病気になるように調えるという考えに基づいた防病や強身のための運動です。心穏やかのご自身の体と向き合い呼吸と共に動きます。このクラスは、はじめての方を対象に、ゆっくり進めてまいります。
フットコンディショニング	マット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～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のプログラムです。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。
整体オリジナル	マット		高温多湿のスタジオで行うプログラム。整体の手法をベースに身体をセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラスです。

筋コンディショニング


バレエエクササイズ	マット		音のせてバレエの動きをパートごとに分けてエクササイズします。柔軟性、筋持久力、バレエテクニックの向上につながります。
-----------	-----	---	--

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 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。
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 デトックス	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、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1L 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 骨盤調整	ヨガマット	水1L バスタオル	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のプログラム。※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。
リラクسس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、心身のリラクセスと調整を図るプログラム。

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。
--------------	--	---	--

RELAXATION ~身体メンテナンス~

9:20~10:10 Volcano Studio
【VolcanoYoga 骨盤調整 Aya】

リラクセス系を取り入れた骨盤調整ヨガ。
肩周りから足先まで十分にほぐしながら骨盤へアプローチ。初心者の方でも気軽に参加できます。

15:50~16:50 RED Studio
【リラクセスヨガ~肩こり改善~ kumi】

ヨガのポーズの中でも肩関節周りをしっかりと動かしていくポーズを中心に動いていきます。
肩甲骨周り、肋骨にもアプローチするとともに、呼吸への意識を深め肩周りをスッキリさせましょう!!