


# 8月12日(月)振替休日 グループエクササイズ内容解説

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
ダンス	 ZUMBA (ズンバ)	インナーシューズ &水分	なし	—	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クラス。
	 Balletone	水分	なし	—	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラス。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。
	フラダンス	水分	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。
筋コン	 LES MILLS CXWORX	インナーシューズ &水分	チューブ プレート エクササイズマッ ト	用具なく なり次第	腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラムです。
	 LAOUND (ユーバウンド)	インナーシューズ &水分	トランポリン	35	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(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。
格闘	協栄 シェイプボクシング	インナーシューズ &水分	なし	—	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)
常温	YOGAコリオ	水分	ヨガマット	42	ヨガのポーズを用いて、毎回同じ内容で動き全身の調子を確認するクラス。
	ルーシーダットン	水分	ヨガマット	42	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
健康&リラックス	美軸ライン エクササイズ	水分	エクササイズ マット	42	体幹を伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します
	RPBコントロール	インナーシューズ &水分	エクササイズ マット	—	ひねる「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
	ピラティス	水分	ヨガマット	42	正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
プール	水中ウォーキング	—	なし	—	基本の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クラス。
	アクア45	—	なし	—	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クラス。



**beyond2020**  
マイベストプログラム  
BE MY BEST

■プッシュアップチャレンジ  
■16:30~17:00 サーキットエリア

今現在のご自身の限界にチャレンジしてみませんか?定期的に開催するので前回ご参加された方も記録更新を目指しましょう♪  
皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております♪

**目指せ!!ALL JEXER イベント**  
クロール~初級編~

■プール  
■12:30~13:15

ALL JEXER SWIM FESTIVALご参加の方必見!!クロールの泳法練習をしていきます。コーチがーから細かく指導いたしますので初めての方も、ぜひ、ご参加ください♪

## イベント情報

■オールジェクサースイムフェスティバル  
★2020年1月13日(月)・祝

■オールジェクサーダンスフェスティバル  
☆2020年2月8(土)・9日(日)

■オールジェクサーハーフマラソンフェスティバル  
★2020年3月14日(土)

