

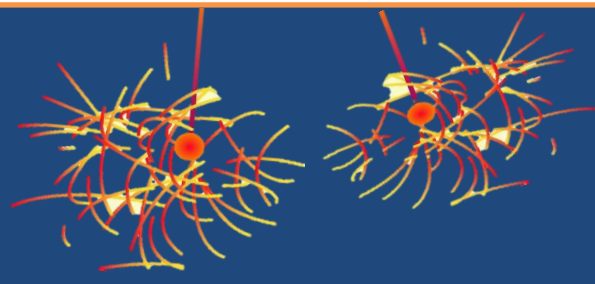
# 7月15日(月)グループエクササイズ内容解説

	クラス名	使用備品	シューズの有無	内容
格闘技	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、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やる内容を変更する場合がございます)
ダンス	 (ズンバ)			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クラス。
ヨガ&リラックス&セラティス	スリムフローヨガ	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です。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。※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。
	美軸ラインエクササイズ	エクササイズマット		レッスン内容は、裸足で行い、体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かすことで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。またレッスン後のつま先立ちが変わります。 (定員：35名)
	骨盤引き締めスペシャル	エクササイズマット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行うことにより、身体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すクラスです。
	リラックスヨガ	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。
	ボディケア	エクササイズマット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるクラス。
トレーニング	美コアリズムシェイプ	ヨガマット		体幹・ウェイトトレーニング、有酸素運動を繰り返し行い、全身を筋力強化しながら体温上昇のための食事や生活習慣アドバイスも学ぶクラス。姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美脚が期待できます。より汗をかく感覚、内側から筋肉を使う感覚、筋肉が伸びる感覚をバランス良く鍛えて、美しいボディラインに近づけます。

**【7月休館日のご案内】**  
**7月5日(金)20日(土)**  
**お間違えないようお願い致します。**

## グループエクササイズご参加について

- ・レッスン開始10分以降のご参加は安全上の理由につきご遠慮願います。
- ・水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製を除く)のみ持ち込み可能といたします。
- ・スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ・他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、



**ジェクサーフィットネスクラブ**  
**メトロポリタン池袋**