

8月12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
LES MILLS	LES MILLS BODYCOMBAT 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)
	LES MILLS CXWORX +TEC (シーエクスクワークス+テクニック)	エクササイズマット スマートバンド ウェイトプレート		体幹(お腹・脇腹・背中・お尻)のトレーニングを集中的に行い、姿勢改善やパフォーマンス向上と身体作りにも効果的なクラスです。またテクニックでは動作の効果効能やより機能的に身体が使えるようにレクチャーをしていきます。
ダンスエクササイズ	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。
ヨガ&リラクセス&ピラティス	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。
	背中スッキリ! ピラティス	エクササイズ マット ストレッチポール		ボールに背中を乗せるだけでも、背中がリフレッシュする、軽やかに歩ける感覚を味わったことがある方も多いと思います。そのボールを使いながら、体のバランスを整えるエクササイズをすることで、姿勢や肩こりの改善、むくみ解消を目指します。夏バテ気味の方、ぜひ、気楽にご参加ください。
	リラクセスヨガ	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、心身のリラクセ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、心身ともにリラクセ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て、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。

【8月休館日のご案内】

8月5日(月)20日(火)

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、快適な空間作りにご協力下さい。

ジェクサーフィットネスクラブ
メトロポリタン池袋

