

グループエクササイズ内容解説

クラス名	時間	定員	使用備品	内容
 LES MILLS BODYCOMBAT	45			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
 ZUMBA	45			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。
リラックスヨガ60	60		エクササイズマット	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。
momchanfitness	45			チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
ヴォーカリズム	60			音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるプログラム。発生のメカニズム「呼吸・発生・共鳴」に基づき、約50種類のバリエーションでトレーニングしていきます。
 LES MILLS CXWORX	30		チューブ エクササイズマット	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。
 LES MILLS BODYPUMP	60		ステップ台 バーベルセット	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。
 LES MILLS BODYATTACK	60			プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。
 UBOUND	60	15	トランポリン	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。※エレメントクラスは動作テクニックの確認クラスとなります。
アクア45	45			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。

イベントレッスンのご案内

『 LES MILLS CXWORX 』

14:35～15:05(30分)

担当:三上 英駿

プールコーチとして大活躍中の三上によるCXWORX！！
お腹周り・脚・お尻を引き締めたい方におススメのプログラムです！！
皆様の多数のご参加お待ちしております。

『 LES MILLS BODYPUMP 』

15:20～16:20(45分)

担当:佐藤 隆紀

海の日にはプレート・バーベルを使って
海に行っても恥ずかしくない体を作りませんか？
インストラクター佐藤がご参加いただいた
皆様の体をバッキバキにします。是非ご期待ください。

『 UBOUND 』

17:50～18:50(60分)

担当:清水 春希 & 佐藤 隆紀

ダブルインストラクターによるUBOUND！！
海の日最後のレッスンは皆さんでいい汗かいて締めくくりましょう！！ 定員15名となっておりますのでご参加の方はお早めにご来館ください。

『 40周年記念 4泳法チャレンジ 』

12:30～13:30(60分)

担当:スタッフ

この夏に4泳法をマスターしませんか？
お客様が気になる泳ぎをスタッフが1から分かりやすく指導致します。初心者の方でも大歓迎です！！
皆様の多数のご参加お待ちしております。