

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
ピラティスプラス	50		エクササイズマット	日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
エアロビクスミドル60	60			シンプルな動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。 ライトに少し慣れてきた方向けのクラス（トレーニングパートあり）
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。
 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。
 LES MILLS CXWORX	45		エクササイズマット チューブ	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。
 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。

イベントレッスンのご案内

『 LES MILLS CXWORX +テクニック 』

14:35～15:20(45分)

担当:清水 春希

清水IRによるCXWORX+テクニック！！
今回のレッスンでは1曲1曲の分かりやすい説明を加えスムーズに動けるように指導いたします。
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！！

『 LES MILLS BODYATTACK 』

16:50～17:50(60分)

担当:福本 瞳 & 清水 春希

今回のレッスンではお客様に合わせて強度を調節致します。
皆様ボディアタックきついレッスンと思いませんか？
実はすごく楽しいレッスンなんです！
初心者の方でも大歓迎！
この機会にご参加お待ちしております。

『 LES MILLS BODYCOMBAT 』

18:05～18:50(45分)

担当:室町 聡

室町IRによるソロレッスン！！
今回のレッスンでは皆様のことを追い込んでいきます。
45分レッスンとなっておりますので初めてのお客様でもお気軽にご参加いただけます。
※お持ちの方は40周年Tシャツを着てご参加ください。

『泳ごう会 』

14:00～14:45(45分)

担当:スタッフ

今回の泳ごう会では、泳法確認&インターバルトレーニングを行います。
初心者の方でも大歓迎です。
楽しくレッスンをしていくクラスになりますのでお気軽にご参加ください