






# 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
 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。
モムチャンフィットネス	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 BODY PUMP	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 BODY ATTACK	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。
 LES MILLS BODYCOMBAT	60			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。
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



15:35～16:35 (60分)

担当: 清水 春希 & 佐藤 隆紀

清水IR & 佐藤IRによるUBOUND!!  
シンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで  
バランス感覚や筋力の向上が期待できるクラスです。  
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。



16:50～17:35 (45分)

担当: 清水 春希

ランニングやジャンプなどアスレチックエクササイズの  
動きを組み合わせたクラスになります。  
脂肪燃焼したい方や体力をつけたい方におすすめの  
レッスンとなっております。  
皆様の多数のご参加お待ちしております。



17:50～18:50 (60分)

担当: 下野 雄飛 & 三上 秀駿

人気ダブルインストラクターによるボディコンバット!!  
今回のジョイントでは初の組み合わせになります。  
是非ご期待ください!!  
※お持ちの方は40周年Tシャツを着てご参加ください。



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。