

# 8月12日プログラム内容解説

	クラス名	強度	難度	持ち物	使用備品	内容
エアロビクス	けいらくピクス®	★	設定なし			中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロピクスのクラスです。
カーディオダンス	ZUMBA 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。
	MEGADANZ メガダンス	設定なし	設定なし			ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
格闘技系	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	****~*****	設定なし			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。(インストラクターにより実施内容を変更する場合がございます。)
カルチャーダンス	ラテンダンス	設定なし	設定なし			ラテン音楽とラテンダンスの動きを楽しみながらシェイプアップの効果も期待できるプログラムです。
	J-POP DANCE GROOVE	★~★★	★~★★			J-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
健康系	24式太極拳	★	設定なし			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※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。
	スローボディシェイプ	★★	設定なし		マット	自重を利用して行うコンディショニングと機能改善のためのエクササイズをゆっくりとした動きと流れの中で行いながらしなやかに機能的な身体づくりを目指す、スロートレーニングのクラスです。
	美軸ラインエクササイズ	★	設定なし		マット	体幹を伸ばす・縮める・捻る動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
	ピラティスフロー	★★★	設定なし		マット	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩繰り返しながら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。
	<i>ChoreoSpirals</i> コリオスパイラル	★	設定なし		ハンドウェイト・マット	ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
ホットプログラム	ホットヨガ ビギナー	★	★	バスタオル 水1L	マット	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施しますHOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方も安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。 (1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください。ホットヨガビギナー〜アロマリラクゼーション〜は下記参照)
	ホットヨガ リフレッシュ	★	設定なし	バスタオル 水1L	マット	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。 (1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください)
	ホットヨガ骨盤調整	★	★	バスタオル 水1L	マット	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※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。
バイクプログラム	LES MILLS THE TRIP ザ・トリップ ※要WEB予約	****~*****	設定なし			インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができるでしょう。
	LES MILLS RPM アールピーエム ※要WEB予約	★★~*****	設定なし			関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせて負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススメします。
	LES MILLS sprint スプリント ※要WEB予約	★★~*****	設定なし			インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。(インストラクターにより実施内容を変更する場合がございます。)
アクア	アクア	★★~*****	★★~*****			音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。

**10:10~11:10 Studio VOLCANO**  
**ホットヨガミドルSP~大地を感じてグラウンディング!!~**  
**担当:土師恵**  
 立ちポーズやバランスポーズをメインにしていくクラスです。東洋思想では土台を安定させることで気持ちも安定するとされています。足腰をつかうことで土台の安定。動いている時は爽快リフレッシュ、クラスが終わったらゆったりリラクセスを感じていただけるプログラムです。  
 ※バスタオル、水1ℓご持参ください

**13:30~14:30 Studio VOLCANO**  
**ホットヨガリフレッシュ【60分拡大版】**  
**担当:村田美沙紀**  
 季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導くホットヨガリフレッシュのクラスを60分ゆったりお楽しみいただけます。  
 HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメのクラスです!  
 ※バスタオル、水1ℓご持参ください

**10:00~11:00 Studio POOL**  
**スペシャルアクア60~ハイ&ロー~**  
**担当:大貫那知子**  
 通常のアクアのクラスにトレーニング要素を組み込んだ60分。スピードの速い動きとゆっくりの動きを繰り返し、脂肪燃焼効果を目的に行うクラスです。  
 真夏のアクアは気持ちよさも格別!  
 是非ご参加ください。

**13:05~14:05 Studio TRUSS**  
**フリースタイルHIPHOPスクール無料体験会(予約制・先着15名)**  
**担当:藤原将太**  
 現在実施中のダンススクールの無料体験会です!  
 興味はあるけど、どんなことをしてるの?レベルはどんな感じ?等々不安な方へお気軽にご体験いただけるスクール体験会です。  
 今回に限り無料でご参加いただけます!  
 ◆スクール未参加の方対象です。  
 ◆7/29より直接フロントにてお申し込みください。(電話申込不可)

**17:00~18:00 Studio CHAIN**  
**BODYCOMBAT**  
**担当:山田芳彰&SARI**  
 大人気格闘技プログラム、BODYCOMBATのスペシャルジョイント★  
 山田&SARIのコンビで60分間  
 大汗必至!  
 お楽しみください!!

**13:10~13:55 Studio CHAIN**  
**THE TRIP (WEB予約クラス)**  
**担当:遠藤峻太・佐藤由佳**  
 すばらしい音楽と確かな運動効果で大人気THE TRIPのイベントクラス。  
 遠藤&佐藤のヤングコンビでお届けいたします★  
**WEB予約クラス**  
 7/29(月)17:00より予約開始

**14:30~15:00 Studio CHAIN**  
**SPRINT (WEB予約クラス)**  
**担当:鐘ヶ江翔・遠藤峻太**  
 トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行うHIITクラス。鐘ヶ江&遠藤のパワフルデュオでお届けいたします★  
**WEB予約クラス**  
 7/29(月)17:00より予約開始