

# 8月12日(月) 振替休日 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

## LesMills

※VR…映像のみで、バーチャルレッスンを行うクラス

<b>LES MILLS RPM</b>	バイク		音楽に合わせて、テンポ、負荷、姿勢を変えながら自転車をこぎ続けるプログラム
<b>LES MILLS SH'BAM</b>			シンプルな振り付けで1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム。
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	マット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。
<b>LES MILLS BODYATTACK</b>			筋力トレーニング、ランニング、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プログラム。
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	バーベル ステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽に合わせてトレーニングを行なうプログラム。
GRITカーディオ			30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT: 高強度インターバルトレーニング)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。(スピード・ジャンプ・タッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。)

## ダンス

			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プログラム。
BAILA BAILA			ラテン系の音楽を中心とし、様々なジャンルのダンスをミックスさせたプログラム

## 格闘

Shape-up Boxing			「ジャブ」「ストレート」「フック」「アッパー」のボクシングのパンチを中心にリズムに合わせたフットワーク合わせてコンビネーションエクササイズをお楽しみ頂けます。スピードを意識することで体幹部や背中に刺激が入り、エネルギー消費量を高めてくインストラクターオリジナルのクラスです。
-----------------	--	---	---

## エアロビクス

エアロビクス			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。
ステップ	ステップ台		ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)

## 筋コンディショニング

バレエエクササイズ	マット		音のせてバレエの動きをパーツごとに分けてエクササイズします。柔軟性、筋持久力、バレエテクニックの向上につながります。
-----------	-----	--	--

## 調整系

太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、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。
はじめての気功	マット		気功とは、健康のうちから病気になるないように調えるという考えに基づいた防病や強身のための運動です。心穏やかのご自身の体と向き合い呼吸と共に動きます。
リラックスヨガ	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、心身のリラックスと調整を図るプログラム。

## ヨガ

このクラスは、はじめての方を対象に、ゆっくり進めてまいります。

VolcanoYoga コリオ	ヨガマット	水1L バスタオル	高温多湿のスタジオで行いYOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
VolcanoYoga デトックス	ヨガマット	水1L バスタオル	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。 ※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。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
VolcanoYoga リフレッシュ	ヨガマット	水1L バスタオル	座位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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にもお勧めしており、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。
Volcano 整体オリジナル	ヨガマット	水1L バスタオル	高温多湿のスタジオで行うプログラム。整体の手技をバストに身体をセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラスです。

## ジムエリア

パワープレートサーキット			3次元振動マシン「パワープレート®」を用いて、全身の筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。
--------------	--	---	--

## RITMOS Special MIX

祝日特別レッスン/  
夏の暑さを吹き飛ばす  
FUNKYでSEXYな曲を  
11曲セレクトします!

初めてご参加の方も

大歓迎!!!

是非この機会に

RITMOSをお試しください!

## B-ST内田君平トレーナー による特別セミナー開催

13:30~14:30

REDスタジオ

定員:40名

~成功を引き寄せる思考習慣~  
モチベーションUPセミナー

トレーニングのモチベーションが  
上がらない方は是非ご参加下さい!

## LES MILLS BODYPUMP

17:00~18:00

BLUEスタジオ

定員:50名

初心者大歓迎/  
テクニック付45分クラス  
動きの練習をしてから  
レッスンが受けられます!!  
BODYPUMPを始める  
大チャンス!!!

Volcanoスタジオ  
岩盤のみを温め、  
ほんのりとあたたかい  
環境で音楽とともに  
呼吸を感じる  
オリジナルパワーヨガ

9:00~10:00  
Volcanoスタジオ

山田結美

## WARM