

# JEXER スタジオプログラム



★エアロビクス リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼♪ 心肺機能向上・シェイプアップも期待!!

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
エアロスタート	30	☆	☆	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。 (弾む動作は一切入りません。)	○	○
エアロビクスライト	45	★★	★	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。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クラス。(トレーニングパートあり)	○	○
エアロビクスミドル	45	★★★	★	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向けのクラス(トレーニングパートあり)		○
エアロビクスコンボⅠ	45	★★	★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。 エアロビクスになれた方向向けのファンクラス。(中級クラス)		○
エアロビクスコンボⅡ	45	★★	★★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。 エアロビクスになれた方向向けのファンクラス。(中上級クラス)		○
ダンスエアロ	45			エアロビクスにPOPなステップのダンス要素を組み込み、足・腰・肩を使うことで体幹部の筋肉を動かす有酸素運動のクラス。		○

★ステップエクササイズ ステップ台を使うことでより多くのカロリー消費! 下半身の引き締めにも効果大!

ステップライト	45	★★	★	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クラス。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クラス。(トレーニングパートあり)	○	○
ステップコンボⅠ	45	★★★	★★	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。 ステップになれた方向向けのファンクラス。(中級クラス)		○
ステップコンボⅡ	45	★★	★★★	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。 ステップになれた方向向けのファンクラス。(中上級クラス)		○

★ダンス系 色々な音楽に合わせて体を動かすことによりダンスを楽しめるクラスから、振り付けを覚えて楽しむクラスまで!

 ZUMBA FITNESS(ズンバ)	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。	○	○
 RITMOS (リトモス)	45			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。	○	○
J-POP DANCE GROOVE	45			J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加いただけます。	○	○
ストリートダンススタート (HIPHOP系)	45			ストリートダンス(HIPHOP)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンクラス。	○	○
フラダンス	45			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむクラス。※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。	○	
バレエ	45			バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを少し簡単にアレンジして楽しんで頂けるクラス。(トゥシューズは不要です)	○	○
ベリーダンス	45			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。	○	○
ジャズダンス	45			本格的ジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しむクラス。		○

# 赤羽




# JEXER スタジオプログラム

# 赤羽


★LESMILLSプログラム

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
 LESMILLS BODYPUMP	45/60			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。 シェイプアップクラスの決定版!!世界最高峰プログラム。	○	○
 LESMILLS Shapes	35/45			ピラティス・バレエ・パワーヨガの要素を取り入れたローインパクトストレッチトレーニングのクラス。自分のペースで全身満遍なくトレーニングしたい方にオススメです。	○	○
 LESMILLS CORE	30/45			腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身を連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたコア(体幹)のエクササイズプログラム。	○	○
 LESMILLS GRIT カード	30			心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする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)クラスです。様々な自重のエクササイズでチャレンジを提供します。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。	○	○
 LESMILLS GRIT ストレngth	30			バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、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)です。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。	○	○
 LESMILLS GRIT アスレチック	30			アスリートのように動ける身体を作る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)クラスです。ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。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。	○	○
 LESMILLS BODYCOMBAT	30/45			究極の格闘技系エクササイズ! 格闘技全般の要素wpストレスの解消・脂肪燃焼効果は絶大!!パンチやキックを打つことで今まで体感したことのない非日常の世界へと誘います♪	○	○
 LESMILLS BODYATTACK	30/45/60			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。	○	○
 LESMILLS BODYJAM	45			BODYJAMは音楽とダンスの究極の組み合わせです。 (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。)		○
 LESMILLS BODYBALANCE	45			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。(インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます。)		○
 LESMILLS DANCE	45			シンプルな振付で1曲完結で行うダンスプログラム。性別・年齢・経験を問わず楽しめるクラスです。	○	○
 LESMILLS tone (トーン)	45			より健康的で、元気にそして丈夫で強くなりたい方のためのカーディオ・ストレッチ・コアトレーニングを1つに集約したワークアウトです。	○	

★RADICAL FITNESS プログラム

 UBOUND RADICAL FITNESS	45			一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し、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力向上が期待できます。	○	○
 FIGHT DO RADICAL FITNESS	45			ボクシングとその他の格闘技の長所を組み合わせたプログラムです。非常にシンプルでダイナミックな格闘技系クラス。	○	○
 MEGADANZ RADICAL FITNESS	45			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	○	○

★アクティブ系

 wow! HIP ワオ!ヒップ	45			バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。 自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。		○
ファイティング・シェイプ	45			発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。 軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感で全身を躍動させる達成感をお楽しみください。	○	○
ハイブリッド・ボクシング	45			発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。 軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感と、筋コンディショニングを融合させた全身を躍動させる達成感をお楽しみください。	○	○

# JEXER スタジオプログラム

★健康・その他 健康な日々を過ごしたい!

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
24式太極拳	45			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式を実施致します。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。	○	○
48式太極拳	60			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、24式をベースとした48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。		○
リフレッシュ体操	45			簡単な体操で股関節周り・背中(肩甲骨周辺)を動かし身体も心もリフレッシュするクラスです。	○	
ChoreoSpirals (コロオスパイラル)	45			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。	○	○
Balletone (バレトン)	45			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。	○	

## ★やさしいプログラム

やさしいラテンダンス	45			無理のない有酸素運動でラテンの音楽に合わせてながら、シンプルなラテンダンス要素を取り入れていきます。日常生活に必要な体力の向上、脂肪燃焼効果の期待ができるプログラム。	○	○
やさしいエアロフィット	45			日常生活で疲労が溜まりやすい脚を簡単な体操で整え音楽に合わせて身体を動かすクラスです。	○	○
やさしいモナリザ	45			ゆったりとした動きと、セルフリンパマッサージで、やさしく身体を整えていくクラスです。	○	
やさしいヨガ	45			動作説明や見本の時間が多いヨガのクラスとなります。初めてのの方はもちろんゆったりペースで受けたい方も安心してご参加頂けます。	○	
やさしいピラティス	46			リハビリに基づいて作られたプログラム。動作説明や見本の時間が多いクラス。初めてのの方はもちろんゆったりペースで受けたい方も安心してご参加いただけます。	○	


## ★ホットプログラム 柔軟性を向上させたい! 沢山汗をかきたい!

HOT YOGA ビギナー	45/60			十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOT YOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方で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。	○	
HOT YOGA ミドル	45			HOT YOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。		
HOT YOGA 骨盤調整	45/60			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。	○	
HOT YOGA リフレッシュ	45/60			座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガクラス。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるクラス。	○	
HOT YOGA デトックス	45			立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガクラス。アクティブに動く事により、たっぷり汗をかけるクラス。	○	
HOT YOGA コリオ	45/50			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。	○	
美軸ラインストレッチ	45			骨盤調整&ストレッチ&エクササイズで、女性ホルモンを増やし健康的に女性らしさアップするクラス。	○	
~Light~	45/60			床の温度を温め、前半または後半に室内温度が上昇するクラス。バスタオルは必ずご持参下さい。	○	

※外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。

# 赤羽 JEXER スタジオプログラム

★ヨガ・ピラティス系 心と体のバランスを整えるクラスから、コアトレーニングのクラスまで!

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
リラックスヨガ	45/60			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。	○	
ヨガコリオ	45			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。	○	
 ZENSEE mindfulness (ゼンシー)	45			ZEN(禅)の知恵とYOGAを組み合わせたココロと身体の調和を図るためのプログラム。ヨガやストレッチを組み合わせた動く瞑想と、仰向けや座禅で行う静かな瞑想を実践し今のご自分の身体、呼吸、心と向き合います。	○	




## ★コンディショニング系 不調箇所を改善したり、怪我予防の為の体の使い方を学ぶクラス

背骨コンディショニング	45			不調や痛みの改善と緩和を目指し簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のスレや歪みを整えるプログラムです。	○	
バランスコーディネーション	45			体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。	○	
整体オリジナル	45			整体の手技をベースに身体の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。(インストラクターにより内容に違いがございます。)	○	
ボディメンテナンス	45			「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。	○	
美軸ラインエクササイズ	45			普段の生活で動かさないとこを動かして、身体の軸を整え、軋ばない身体を目指すクラスです。	○	

## ★ショートプログラム 運動に不慣れな方や、短時間で手軽にエクササイズ!

ストレッチ	30/45			全身のストレッチを流れよく行い、正しいフォームで行うことで筋肉の伸びを感じていただけるプログラム。	○	
-------	-------	--	--	---	---	--

## ★ハンモックでリフレッシュ! ※膝と脇が隠れる服装でご参加下さい

 ANTIGRAVITY (ハンモックConditioning)	60	☆	☆	ハンモックで身体や心を整えていくクラス。逆さのポーズを入れたメンテナンス効果が高いクラスとハンモックを低くしてストレッチを深めるクラスを交互に行う。初めての方や身体のメンテナンスをしたい方へおススメ。	○	
 ANTIGRAVITY (ハンモックExercise)	60	★★	★★	ハンモックの使い方に慣れた方への応用クラス。ポーズのバリエーションを楽しみながら、体幹やバランス感覚を鍛えていく。心地よい汗をかき、エクササイズを楽しみたい方にオススメ。		
 ANTIGRAVITY (ハンモックAdvanced)	60	★★★	★★★	ヨガ・ピラティス・バレエ・筋トレ等の要素を取り入れたアドバンスクラス。運動強度も高く、チャレンジング。継続することで心身の成長を感じられる、高いトレーニング効果を求める方にオススメです。(内容はインストラクターの保有資格により異なります。)		

**館内での移動の際は必ず内履きをご利用ください。**