

クラス名	時間	必要なもの	内容		
ZUMBA	45	インナーシューズ & 水分	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。		
<b>RITMOS</b>	45		ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグ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。		
SALSATION® (demo)	45		様々な音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされたダンスエクササイズ。音楽を感じることで踊りに集中でき、体のムーブメントがよりファンクショナルになると言われています。		
エアロピクスライト	45		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。		
LES MILLS BODYJAM	45		ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）様々な音楽ジャンルに、カルチャーとダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者でも参加しやすく、脂肪燃焼が期待できます。		
J-POP&JAZZ	45		J-POPの音楽に合わせて、JAZZやHIPHOPの要素を入れたステップでしなやかにのびのびと楽しくダンスをして頂ける内容です。		
フラダンス	45	水分	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせてポティランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。※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。		
クラス名	時間	使用備品	必要なもの	内容	
LES MILLS BODYPUMP	30/45	バーベルセット	インナーシューズ & 水分	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。	
LAOUND	45	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、ハイトンボ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。	
WOW!CORE	30	エクササイズマット		わお！と驚くくらい体幹部に刺激が入ります。わお！と喜んでもらえる女性が理想とするウエストづくりを目指します。わお！とアップテンポで元気な指導力のあるインストラクターが感動するレッスンを提供いたします！！	
LES MILLS BODYATTACK	45	なし		ブッシュアップやスクワットなど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。	
WOW! HIP	30/45	バンド		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。	
LES MILLS Shapes	30	マット バンド		ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラムです。衝撃の少ない動きで関節にやさしく、身体のあらゆる部位の筋肉を強化できます。	
グラマッスルフィット	45	なし		『アウトマッスル』『インマッスル』両方をターゲットにした自重筋プログラム。美しく健康的なからだを目指します。	
Brain to Balance	45	エクササイズマット		脳（神経）と体（筋膜、筋肉）のつながりを意識し、全身のセンサー（感覚受容器）を高める事で〈姿勢〉〈動作〉〈スタイルバランス〉を最善に導いていく、フィットネスの考え方を一歩進めたエクササイズメソッド。また、正しい体の使い方をすることで、体が持っているポテンシャルを効率よく引き出し、最高のパフォーマンスアップが目指せるプログラム。	
LES MILLS BODYBALANCE	45	エクササイズマット	水分	ヨガベースのクラス。インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素を取り入れたクラス。	
スリムフローヨガ	45			ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。※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。	
パワーヨガ	45			立位のポーズを中心に、アクティブな流れを意識したクラスです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら、心身の調整を図り、動的な瞑想を味わいます。身体の引き締め・ボディメイク・集中力を高めたい方、アクティブなヨガに興味がある方におススメするクラスです。	
ヴォーカリズム	45			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です。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。	
美軸ラインエクササイズ	45			体幹を伸ばす・縮める・捻じ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。	
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。
リラックスヨガ	45			ヨガマット	深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
背骨コンディショニング	45			水分	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※ハンドタオルをお持ちください。
骨盤エクササイズ	45	骨盤が歪むことで背骨（腰椎、胸椎）から首（頸椎）にもズレや歪みが生じます。これによってコリや痛みなど、体の不調が起きます。骨盤の歪みが矯正されると、ストレッチや捻る動作を繰り返し行い体の不調改善に向けて行うプログラム			
ペルビックストレッチ	45	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。			

# グループエクササイズスケジュール内容解説一覧表

スタジオ

2024.4月～

クラス名	時間	必要なもの	内容
<b>LesMILLS BODYCOMBAT</b>	45	インナーシューズ & 水分	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。
協栄シェイプボクシング	45		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うクラス。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)
ファイティングエクササイズ	45		DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。
ストライキングフィットネス	45		リズムに乗りながらパンチやキックのコンビネーションを行い、フロアエクササイズを組み込んだ格闘技エクササイズ

## ホットプログラム

※ホットプログラムご参加にあたり、バスタオル1枚、水分500mlと予約票が必要となります。

クラス名	時間	使用備品	必要なもの	内容
ホットストレッチ	30	ヨガマット	バスタオル 予約票 水分500ml以上	室温38度・湿度65%のスタジオ内で行うストレッチクラス。
ホットヨガコロオ	45			暖かい環境の中で、ヨガのポーズを用いて、毎回同じ内容で動き、全身の調子を整えるクラス。
ZENSEE	45			ストレッチ・ヨガメソッドを取り入れたセルフマインドフルネスプログラム。禅語を用い、感情と向き合い、脳と心を整えるレッスンです。
ホットルーシーダットン	45			仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガプログラム。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるプログラム。
ホットヨガビギナー	45			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でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・テトックス・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。
ホットヨガミドル	45			HOTYOGA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。
ホットヨガリフレッシュ	45			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。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。
ホットヨガデトックス	45			心身のデトックスを目的に、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。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメのクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
ホットヨガ骨盤調整	45			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です。
ホットピラティス	45			室温38度・湿度65%スタジオ内で行うピラティスプログラム。温かい環境で行うことにより汗もかけ、体幹部をしっかりと意識する事でお腹を引締めます。

クラス名	時間	使用備品	必要なもの	内容
水中ウォーキング	30	-	-	基本の姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
アクア	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。
アクアベーシック	45	-	-	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。
アクアサーキット	45	-	-	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。
スイムスタート	30	-	-	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくクラス。
クロールベーシック	30	-	-	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。
クロールプレス	30	-	-	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
クロールインター	30	-	-	クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率の良いかき方などを練習していくプログラム。(クロール25M以上泳げる方が対象)
平泳ぎベーシック	30	-	キャップ & ゴーグル 予約票	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎベーシック	30	-	-	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライベーシック	30	-	-	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
ディスタンス	30	-	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)

## アウトドアプログラム

クラス名	時間	必要なもの	内容
歩こう会・走ろう会	60	外履き & 水分	亀戸周辺の屋外をウォーキング・ジョギングするクラス。ジョギングに慣れていない方も参加頂けます。館内シューズとは異なる屋外用のシューズが必要。天候によっては中止となりますのでご了承ください。

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

