

ジエクサープログラム解説①

| クラス名                                                                         |                                                   | 効果                                | 強度 | 難易度 | 内容                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 有酸素運動系…汗をかいて体脂肪燃焼、心肺機能向上、筋持久力向上を目指すクラス。マシンの運動よりも色々な動きが入るので効果が得やすく、飽きないのがメリット |                                                   |                                   |    |     |                                                                                                                          |
| エアロビクス系…エアロビクスを用い、全身運動を行っていくクラス。                                             |                                                   |                                   |    |     |                                                                                                                          |
| エアロビクス系                                                                      | エアロオリジナル<br>～初級&筋コン～                              | 脂肪燃焼<br>筋力向上                      | 2  | 2   | シンプルなエアロビクスとプレートを使った筋カトレーニングを交互に行っていくプログラム。                                                                              |
|                                                                              | エアロビクスコンボI                                        | ダイエット<br>体力向上                     | 4  | 3   | エアロビクスの様々な動きを楽しむ中級ファンクラス。汗がかけるだけではなく全身のコントロール力がつき、左右バランスを整えることができます。(エアロビクスの基本動作が動ける方向向け)                                |
|                                                                              | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b>             | ダイエット<br>体力向上                     | 4  | 4   | プッシュアップやスクワットなど筋力効果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。                                                         |
| カーディオダンス系…エアロビクスをベースにダンスの動作を組み合わせた有酸素運動プログラム、体幹をしなやかにし、骨盤、肩甲骨の柔軟性もアップします。    |                                                   |                                   |    |     |                                                                                                                          |
| カーディオダンス系                                                                    | <b>ZUMBA</b><br>ズンバ                               | ダイエット<br>体力向上<br>くびれメイク<br>コア強化   | 3  | 2   | ラテンの音楽に合わせてながら、パーティー感覚で汗がかけるシンプルダンスエクササイズ。脂肪燃焼効果にプラスラテンの動作で腰回りの引き締め効果もあるプログラム。見て真似して動けるので気軽に参加可能。(振り付けは覚えずに見たまま動きます。)    |
|                                                                              | <b>MEGADANZ</b><br>メガダンス                          | ダイエット<br>体力向上<br>ボディコントロールカ<br>UP | 2  | 4   | 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た振り付けを楽しむワールドダンスプログラム。音楽を楽しみながら脂肪燃焼、ボディコントロールカアップを図ります。(振り付けを覚えて動きます)               |
|                                                                              | <b>RITMOS</b><br>リトモス                             | ダイエット<br>体力向上<br>ボディコントロールカ<br>UP | 2  | 4   | 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、脂肪燃焼しながら振り付けを楽しむクラス。(振り付けを覚えて動きます)                                            |
|                                                                              | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYJAM</b><br>ボディジャム      | ダイエット<br>体力向上<br>ボディコントロールカ<br>UP | 3  | 4   | トレンドのハウスやヒップホップなどエレクトロニクスダンスミュージックで楽しむダンスワークアウト。運動強度高め。(振り付けを覚えて動きます)                                                    |
|                                                                              | <b>LES MILLS</b><br><b>DANCE</b><br>ダンス           | ダイエット<br>体力向上<br>ボディコントロールカ<br>UP | 3  | 2   | ヒット曲に合わせて踊る1曲完結型のダンスプログラムです。世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けた動きを取り入れており、動きがシンプルで繰り返しが多いため習得しやすく初めての方にもおすすめのワークアウトです。            |
|                                                                              | <b>DISCO WORLD</b><br>ディスコワールド                    | ダイエット<br>体力向上<br>ボディコントロールカ<br>UP | 2  | 4   | 70年代後半から89年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズ。                                                             |
| 格闘技系…格闘技の動作で汗をかき有酸素運動クラス。パンチには背中周りやウエストの瘦身効果、キックには下半身の引き締め効果も。               |                                                   |                                   |    |     |                                                                                                                          |
| 格闘技系                                                                         | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT</b><br>ボディコンバット | ダイエット<br>体力向上<br>全身引き締め           | 4  | 4   | 最新のトレーニング理論を元にパンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを目指す有酸素プログラム。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるプログラム。                                |
|                                                                              | 協栄シェイプボクシング                                       | ダイエット<br>体力向上<br>全身引き締め           | 2  | 2   | 協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽に合わせたボクシング動作を行うプログラムです。                                                                             |
| アクア系…水中の運動は関節の負担が少なく、脂肪燃焼効果だけではなく水の抵抗が全身の筋肉に働きかけ筋力アップも目指せます。                 |                                                   |                                   |    |     |                                                                                                                          |
| アクア系                                                                         | 水中ウォーキング                                          | ダイエット<br>体力向上<br>全身引き締め           | 1  | 1   | 水中で前向き、横向き、後ろ向きの歩く動きのバリエーションで心肺機能向上、脂肪燃焼、筋力アップを図るクラス。水中で行うことで関節の負担が少なく安全にエクササイズできます。                                     |
|                                                                              | アクア                                               | ダイエット<br>体力向上<br>全身引き締め           | 2  | 2   | 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。                                                                                    |
| バイク系…バイクをこぐシンプルな動きなため、初参加の方も気軽に参加できます。                                       |                                                   |                                   |    |     |                                                                                                                          |
| バイク系                                                                         | <b>LES MILLS</b><br><b>THE TRIP</b><br>ザ・トリップ     | ダイエット<br>体力向上<br>下半身引き締め          | 3  | 2   | 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。                                                                           |
|                                                                              | <b>LES MILLS</b><br><b>RPM</b><br>アールピーエム         | ダイエット<br>体力向上<br>下半身引き締め          | 3  | 2   | 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。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦にもおすすめ                                 |
|                                                                              | <b>LES MILLS</b><br><b>sprint</b><br>スプリント        | ダイエット<br>体力向上<br>下半身引き締め          | 5  | 2   | インドアバイクで行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(HIT)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。レッスン終了後も長時間もカロリー消費が続きます。 |

有酸素運動系

※強度…体力、心拍、身体的な強度 難易度…動きの難しさ(ダンスの振り付けなど)  
 1,2運動習慣がなくても安心! 3,4日常にはない心拍、身体的な刺激あり! 達成感良し! 5非常にハード! 挑戦価値あり!  
 数字はあくまで指標です! 強度はご自身で調節可能、ぜひ気軽にチャレンジ!(体感度合には個人差があります)

| クラス名                                                   |         | 効果                                   | 強度 | 難易度 | 内容                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| カルチャー系…お稽古感覚でダンスのムーブメントを練習するクラス。各ダンスのジャンルごとに運動効果もあります。 |         |                                      |    |     |                                                                                                         |
| カルチャーダンス                                               | サンバ     | 姿勢改善<br>コア強化<br>柔軟性UP                | 1  | 1   | ブラジル出身の陽気なインストラクターがユニークに基本ステップから丁寧に繰り返し練習しますので、安全に楽しくサンバステップを習得できます。発汗・脂肪燃焼にも効果的! 女性はもちろん、男性もぜひお越しください。 |
|                                                        | フラダンス   | 下半身強化<br>コア強化<br>骨盤引き締め<br>心身の癒し     | 1  | 1   | 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。足腰の強化、骨盤引き締め、癒しの効果あり。                                |
|                                                        | ベリーダンス  | くびれメイク<br>フェロモンアップ<br>コア強化<br>内臓不調改善 | 2  | 2   | 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。                                             |
|                                                        | ラテンダンス  | くびれメイク<br>コア強化<br>内臓不調改善             | 2  | 2   | エクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。                                   |
|                                                        | サルセッション | 体幹強化<br>脂肪燃焼<br>ダイエット                | 3  | 2   | 様々なジャンルの音楽に合わせて歌謡を表現し、機能的に身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。体幹を鍛えながら、脂肪燃焼やダイエット効果もあり、楽しく踊ってストレス発散もできます。            |

ジェクサープログラム解説②

|                                                                                                       | クラス名                             | 効果                                  | 強度 | 難易度 | 内容                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>身体機能系…ストレッチやトレーニング等を行うことで身体のメンテナンスやスタイルアップ、姿勢改善、さらには心の調整を図ることが出来るクラスです。運動初心者の方だけではなく慣れた方も参加可能。</b> |                                  |                                     |    |     |                                                                                                                                           |
| <b>調整系…ストレッチや簡単な体操で身体の改善、歪み改善、肩こり腰痛等身体の悩みに応えるプログラム。</b>                                               |                                  |                                     |    |     |                                                                                                                                           |
| 調整系                                                                                                   | バランスコーディネーション                    | 姿勢改善<br>運動パフォーマンスアップ<br>バランス感覚向上    | 1  | 1   | 筋力・骨格バランスを整え身体の動きを改善するクラス。姿勢改善や動きの改善に効果的。より動ける身体を手に入れたい方に特にオススメです。                                                                        |
|                                                                                                       | LES MILLS BODYBALANCE<br>ボディバランス | 筋力アップ<br>柔軟性向上<br>心身のリラックス          | 3  | 3   | 太極拳、ヨガ、ピラティスの動きで構成された音楽に合わせて行うコンディショニングクラス。                                                                                               |
| <b>トランポリン系…トランポリンを用いたワークアウト</b>                                                                       |                                  |                                     |    |     |                                                                                                                                           |
| トランポリン系                                                                                               | UBOUND<br>ユーバウンド                 | 心肺機能強化<br>コア強化<br>ダイエット             | 3  | 3   | 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。 |
| <b>ホットヨガ系…高温多湿なスタジオ環境で全身の柔軟性向上、発汗によるデトックス効果が期待されるプログラム</b>                                            |                                  |                                     |    |     |                                                                                                                                           |
| ホットヨガ系                                                                                                | ホットヨガビギナー                        | 心身のリフレッシュ<br>不定愁訴改善<br>デトックス        | 2  | 2   | 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。                               |
|                                                                                                       | ホットヨガリフレッシュ                      | 心身のリフレッシュ<br>不定愁訴改善<br>デトックス        | 3  | 2   | 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ヶ月間同じ内容で実施します。季節ごと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が初めての方にもオススメです。集中力を高め、精神の安定、しなやかな身体づくりを目指します。           |
|                                                                                                       | ホットヨガ骨盤調整                        | 冷え、むくみ改善<br>不定愁訴改善<br>腰痛改善<br>デトックス | 2  | 2   | 骨盤周りや背中周りを意識したポーズを行い、冷えの改善に効果的なクラスです。下半身のむくみが気になる方にもオススメです。                                                                               |
|                                                                                                       | ホットヨガリンパフロー                      | 美容効果<br>むくみ改善<br>デトックス              | 2  | 2   | リンパマッサージによりリンパの流れを促し毒素を流しながらポーズを行うことで美脚、むくみ解消。美肌効果を狙うホットヨガクラス。                                                                            |
|                                                                                                       | ホットヨガデトックス                       | 心身のリフレッシュ<br>不定愁訴改善<br>デトックス        | 3  | 4   | 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ヶ月間同じ内容で実施します。季節ごと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に慣れてきた方にもオススメです。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。               |
|                                                                                                       | ホットヨガミドル                         | 心身のリフレッシュ<br>不定愁訴改善<br>デトックス        | 3  | 3   | HOTYOGAのご経験があり様々なポーズを楽しみたい方にもオススメです。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ていきます。シェイプアップやボディメイクを目的とする方にもオススメです。                                         |
|                                                                                                       | ホットヨガガリオ                         | 心身のリフレッシュ<br>柔軟性向上<br>デトックス         | 1  | 1   | ヨガの基本的なポーズを用いて、全身の調子を確認していくクラスです。毎レッスン同じポーズ、内容で進めていくため、初心者の方や柔軟性に不安がある方にもおすすめです。(常温クラスも同様)                                                |
| <b>常温ヨガ系…常温のスタジオで全身の柔軟性向上や心身のリラックスが期待されるプログラム</b>                                                     |                                  |                                     |    |     |                                                                                                                                           |
| 常温ヨガ系                                                                                                 | リラックスヨガ                          | 心身のリラックス<br>腰痛肩こり改善<br>柔軟性アップ       | 1  | 1   | 座位中心のポーズと瞑想、自習訓練法を行うヨガクラス。心身ともにリラックスした状態へと導きます。ストレッチ代わりとしてもオススメです。                                                                        |
|                                                                                                       | 骨盤調整ヨガ                           | 姿勢改善、腰痛予防<br>浮腫み予防<br>リラックス効果       | 2  | 2   | 骨盤回りの筋肉(腸腰筋、臀筋群、内転筋など)を中心にアプローチしながら、呼吸とともに全身のバランスを整えるヨガ。ストレッチと筋力強化の要素を取り入れつつ、骨盤の歪みを調整しやすくすることを目的としています。                                   |
|                                                                                                       | スリムフローヨガ                         | 心身のリラックス<br>集中力アップ<br>不定愁訴改善        | 3  | 3   | ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラスです。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな身体づくりを目指します。                                                         |
| <b>ボディメイク&amp;ストレンクス系…男女問わずスタイルアップを目指したり、機能的な動く身体を目指したクラス。</b>                                        |                                  |                                     |    |     |                                                                                                                                           |
| ボディメイク&ストレンクス系                                                                                        | チョアチョアフィット                       | ボディメイク<br>ダイエット                     | 2  | 2   | K-POP要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。筋トレ+ダンスの融合プログラム。韓国語でチョア=好き!楽しい!楽しく美ボディを作りましょう!ダンスが苦手な方でも繰り返し行うので大丈夫。曲ごとにターゲットを設定します。                            |
|                                                                                                       | 美軸ラインストレッチ                       | 動ける身体づくり<br>美しい身体づくり                | 1  | 1   | 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。                                                                          |
|                                                                                                       | ピラティスフロー                         | 美姿勢<br>コア強化<br>腰痛肩こり改善<br>動ける身体づくり  | 2  | 2   | 正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。                                                                          |
|                                                                                                       | 骨盤調整ピラティス                        | コア強化<br>腰痛肩こり改善<br>下半身スタイルアップ       | 3  | 3   | 身体の歪みや腰痛の改善、下半身のむくみ解消を目指したコアトレーニングクラス。下腹やお尻周りのスタイルアップにも。                                                                                  |
|                                                                                                       | LES MILLS BODYPUMP<br>ボディパンプ     | 筋力<br>全身筋力強化<br>筋持久力向上              | 4  | 3   | 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 GRIT ストレNGTH           | ダイエット<br>筋力アップ                      | 5  | 3   | 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ハイ インテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)。                                              |
|                                                                                                       | LES MILLS GRIT カーディオ             | ダイエット<br>心肺機能アップ                    | 5  | 3   | 様々な自重のエクササイズで、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ハイ インテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)。                                                              |
|                                                                                                       | LES MILLS GRIT アスレチック            | ダイエット<br>動ける身体づくり                   | 5  | 3   | ステップ台を使い、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。アスリートのように動ける身体を作るハイ インテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)です。                     |
|                                                                                                       | Wow! HIP                         | ヒップアップ<br>機能改善<br>脂肪燃焼              | 3  | 1   | バンドを使用し、お尻のトレーニングをするクラスです。ヒップアップ・脂肪燃焼・腰痛改善などの効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるので初心者の方でも安心してご参加いただけます。                                                |
|                                                                                                       | LES MILLS BODYSTEP<br>ボディステップ    | 心肺機能向上<br>筋力<br>全身持久力               | 3  | 3   | ステップ台を使用し、ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、有酸素運動で心肺機能を向上させる全身のカーディオワークアウト。                                                                       |

身体機能系

