

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズ内容解説

エアロビクス系

クラス名	時間	使用備品	持ち物	強度	難度	内容
エアロスタート	30			☆	☆	音楽に合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスプログラム。（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プログラム。（トレーニングパート有り）
エアロビクスミドル	45	エクササイズマット		★★★	★☆	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プログラム。（トレーニングパート有り）
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）を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方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）を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中上級クラス）
エアロオリジナル（初中級）	45			★★★	★☆	基本ステップに様々な要素でアレンジを多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズプログラム。
ステップライト	45	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プログラム。（トレーニングパート有り）
ステップコンボⅠ	45	ステップ台		★★	★★	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）を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）

ダンス系

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
 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プログラム。
 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、振付けを楽しむプログラム。
K-POP DANCE GROOVE	45			お馴染みのK-POPの音楽で、楽しく体を動かします。簡単なステップの繰り返しで運動量もあり、初心者の方でも無理なく楽しめるプログラム。
J-POP DANCE GROOVE	60			お馴染みのJ-POPの音楽で、楽しく体を動かします。簡単なステップの繰り返しで運動量もあり、初心者の方でも無理なく楽しめるプログラム。
 サルセッション	45			サルサソースのような音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされた意味を持ち、Sensationセンセーション「感じる」を意味する。音楽を感じることで隅りに集中し振付を取り込みやすく、音楽や歌詞の表現と共にダンスを楽しめるプログラム。
ジャズダンス	45/60			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プログラム。
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。
バレエ	45/60	バレエバー		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむプログラム。（トッシュューズは不要です）

LESMILLS

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
 ボディパンプ	30/45	ステップ台 バーベルセット		バーベルを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うことで、脂肪燃焼やシェイプアップ、筋力アップを目指すプログラム。
 ボディコンバット	30/45/60			格闘技全般的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したプログラム。
 ボディアタック	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スエクササイズを組み合わせたプログラム。
 ボディジャム	45			ヒップホップ・トラップ・ハウス・エレクトロニクス・EDMなどの音楽、様々なカルチャーやダンスを組み合わせたダンス×ワークアウト。未経験者でも覚えやすく、ダンスに夢中になっているうちにカロリーを消費できるプログラム。
 ボディバランス	30/45	ヨガマット		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、心身の調整を図るプログラム。
 ボディステップ	45	ステップ台 プレート		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カーディオワークアウト
 レズミルストーン	45	コアチューブ プレート		カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを1つに集約したワークアウト。ランジ・スクワット・ランニング・チューブトレーニングをあえて難しい組み合わせにすることで、カロリー消費を促進。全ての人が個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるため、体力をつけたい方にもお勧め。
 レズミルズダンス	30/45			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。

レッスン名	時間	使用備品	持ち物	内容
 ユーバウンド	30/45	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・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・筋力の向上が期待出来るクラス。
 ワオ！コア	30			わお！と驚く刺激を体幹に入れ、理想のウエストラインを目指すプログラム。ターゲットを絞ることで見た目だけでなく、姿勢の改善や運動機能の向上も期待できるクラス。

健康&リラックス系

レッスン名	時間	使用備品	持ち物	内容
リフレッシュ体操	45	エクササイズマット		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プログラム。
フットコンディショニング	45	エクササイズマット		日常生活で疲労が溜まり易い膝下や足裏を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングプログラム。実践するうちに姿勢が整い、立つ・歩くの動作が楽になります。
<i>ChoreoSpirals</i> コリオスパイラル	45	ハンドウェイト		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行うプログラム。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。
整体オリジナル	45	エクササイズマット		自分の身体をゆっくりと動かし、身体のコリをほぐす事で柔軟性が向上するプログラム。
骨盤エクササイズ	45	エクササイズマット		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。ストレッチや捻る動作を繰り返し行い、日常で作られた骨盤のゆがみ部分に刺激を加えることで体の不調改善を目指すプログラムです。
太極拳	45/60			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な24式を実施します。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。

ヨガ系

レッスン名	時間	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ	45	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。 ※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。
 ゼンシー	45	ヨガマット		ヨガとマインドフルネスを融合し、和楽器の音に合わせ、様々なアサナ（ポーズ）を行います。 瞑想をしながらご自身の身体や感情・思考や精神とじっくりと向き合っていくセルフコーチングプログラム。
スリムフローヨガ	45	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガのプログラム。 ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ・リンパの流れが良くなり、スリムな身体作りを目指していきます。
パワーヨガ	45	ヨガマット		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。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。 ※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。

ホット（ウォーム）ヨガ

レッスン名	時間	使用備品	持ち物	内容
ホットヨガ ビギナー	45	ヨガマット		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。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。 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プログラム。
ホットヨガコリオ	45	ヨガマット		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。
全身調整ヨガ	45	ヨガマット		ゆったりとしたポーズを行い全身を調整するクラスです ※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。
ホットヨガ 骨盤調整	45/60	ヨガマット		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。
ホットヨガ リンパフロー	45	ヨガマット		リンパの流れを良くし毒素を流しながら、脚やフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行うホットヨガプログラム。
ホットヨガ ミドル	45	ヨガマット		ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメのプログラム。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勧め。
ホットヨガ リフレッシュ	45	ヨガマット		じんわり心地の良い汗をかける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お勧め。
ホットヨガ デトックス	45	ヨガマット		立位を中心としたアサナ（ポーズ）を行い、アクティブに動くことによりたっぷりと汗をかけるホットヨガプログラム。

ピラティス

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
ピラティススタート	45	ヨガマット		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
骨盤引き締めピラティス	45	エクササイズマット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行う事により、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すプログラム。
ピラティスベーシック	30	ヨガマット		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 ※初心者向け
POP PILATES	30	ヨガマット		アメリカ、LA発信！新感覚トータルボディワークアウト。洋楽に振り付けされた、エネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。 有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOPピラティスは、しなやかで強い身体へと導きます。 引き締まったボディメイクを目指す方や身体の不調を改善したい方にお勧めのプログラム。
ホットピラティス	60	ヨガマット		インナーマッスル・体幹の筋肉を鍛えることを目的とし、強化やコントロールを身につけるプログラムです。
コアピラティス	45	エクササイズマット		体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるプログラム。

女性向け

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
Brain to Balance～フレイントッパランス～	45			あめのもりメソッドBrain to Balanceとは、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を目指すプログラム。
 ワオ！ヒップ	30	ゴムバンド エクササイズマット		バンドを使ってヒップトレーニングを行っていくことで、ヒップアップ・脂肪燃焼・腰痛改善など様々な効果が期待できるプログラム。 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ので安心してご参加ください。 ※ウォームクラスはバスタオルをご用意ください。
美軸フェイス～顔から全身を整える～	45			美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。 顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこわばりを解消します。「全身を整える」を簡単に体感できるメソッドです。
美軸ラインストレッチ	45			体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで 「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし身体の調子を整えていきます。
グラマッスルフィット	45			GLAMUSCLEとはGLAMOROUS（魅力的な）とMUSCLE（筋肉）を掛け合わせた造語で、自重筋トレを行いながら美しく健康的な身体を作るプログラム。

ショート

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
ストレッチ	15	エクササイズマット		短時間で流れよく、正しいストレッチフォームの確認をしながら効果的に行う全身セルフストレッチプログラム。（毎回同じ動きを行います）
下半身エクササイズ	15	エクササイズマット チューブ		短時間で下半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、 下半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
ウエストエクササイズ	15	エクササイズマット		短時間で腹部の筋肉に回数を多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけながら、体幹部の強化と理想のウエストラインを目指すプログラム。
中国体操	15			『練功十八法』という病気の予防と治療に効果的な体操を行うプログラム。
ボールコンディショニング	20	ボール エクササイズマット		円柱状のボールを使用し、肩まわりや背中まわりをほぐしていきます。肩こり解消や腰痛等の緩和が期待できるプログラム。
筋膜リリース	30/45	ボール エクササイズマット		円柱状のボールを使い、身体の筋膜を緩める（整える）ことにより機能改善を目的とするプログラム。

※館内で移動時はサンダルやシューズの着用をお願い致します。
※水分補給はご自身のタイミングでこまめにしましょう。



・・・バスタオル



・・・１リットル以上のお水



・・・内履き

球技

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
みんなでバドミントン（初級）				スタッフの進行によりバドミントンを行うクラス。お1人でも安心してご参加いただけます。（定員12名）
みんなで卓球（初級）				スタッフの進行により卓球を行うクラス。おひとりでも安心してご参加いただけます。（定員24名）
フリーバドミントン（中上級）				ネットとシャトルを準備しております。自由にご利用いただけます。
フリー卓球（中上級）				ラケット・ボール・卓球台を準備しております。自由にご利用いただけます。（1組様20分まで）
インディアカ				ネット越しに羽の付いたボールを直接手で打ち合うクラス。（定員20名）
ソフトバレーボール（初級）				柔らかいボールを使用するので、球技初心者の方でも楽しめるクラス。（定員28名）
フリーバスケット（中上級）				バスケットボールを準備しています。ご自由にお使いいただけます。（独占利用・試合は禁止です）
かんたんバスケットボール（初級）				前半はパス・ドリブル・シュート等の練習を中心に行い、後半はミニゲームを行います。初心者や女性にお勧めのクラス。（定員30名）
バスケットボールゲーム（中上級）				バスケットボールゲームを行うクラス。（定員30名）
かんたんフットサル（初級）				前半はパス・ドリブル・シュートの練習を中心に行い、後半はミニゲームを行います。初心者や女性にお勧めのクラス。（定員30名）
フットサルゲーム（中上級）				フットサルゲームを行うクラス。（定員30名）
かんたんバレーボール（初級）				前半はサーブ・レシーブ・アタックの練習を中心に行い、後半はミニゲームを行います。初心者や女性にお勧めのクラス。（定員28名）
バレーボールゲーム（中上級）				バレーボールゲームを行うクラス。（定員28名）

アクア

レッスン名	時間	使用備品	持ち物	内容
水中ウォーキング	30			基本の水中ウォーキングに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プログラム。
アクア	30/45			ウォーキング・ジャンピング・スクワット・腕の開閉などの動きを行う水中のエアロビクス。水中で運動するため、浮力によって身体への負担が少なく徐々に運動する方にもお勧め。
ダイエットアクア	45			ダイエットを目的としたアクアピクス・水中トレーニング・格闘動作を楽しんでいくプログラム。
アクアコリオ	30			音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。
ミットシェイプ	30	ミット		水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋カトレーニングを行うプログラム。（音楽もベースとして使います）

テクニカル

レッスン名	時間	使用備品	持ち物	内容
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が対象。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくプログラム。
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、クロールで進む感覚を身につけていくプログラム。（呼吸なし）
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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
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、効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（クロールを2.5M以上泳げる方が対象）
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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
背泳ぎインター	30			背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（背泳ぎを2.5M以上泳げる方が対象）
平泳ぎベーシック	30			平泳ぎの呼吸動作とキック動作を行わせ、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
平泳ぎインター	30			平泳ぎ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よい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（平泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象）
バタフライベーシック	30			バタフライの呼吸動作とキック動作を行わせ、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
バタフライインター	30			バタフライ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よい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（バタフライ2.5M以上泳げる方が対象）
ディスタンス	30			連続して長い距離（30分で800～1000M）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。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
スピード&ディスタンス	45			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クラス。45分で1200～1500Mを泳ぐプログラム。（4泳法100M以上泳げる方が対象）
フィンスイムベーシック	30	フィン （サイズ設定あり）		フィン（足ひれ）を使用し、足ひれの履き方から足ひれの使い方を覚えていくプログラム。（クロール・背泳ぎ2.5M泳げる方対象）

《グループエクササイズを受ける為のマナー》

- ・プログラム終了後、インストラクターによるエリア清掃を行います。終了後は速やかにご確認ください。
- ・携帯電話は電源を切るか、マナーモードにし、通話をご遠慮ください。
- ・他の会員の方に不快を与える行為はご遠慮ください。
- ・靴を脱いで行うプログラムに参加の場合でも、館内をご通行の際は必ず履物の着用をお願いいたします。

その他クラブルールを確認し、皆様が楽しくご参加いただけますようご協力をお願いいたします。

※時期によってない場合もございます。プログラム表・予約画面でご確認ください。

