

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)
Sintex®ファンクショナルエアロ	45			★★	★	背骨を反る曲げる捻る動きをふんだんに組み込んで、肩甲骨、股関節の活性化をしていきます。走らずに滝汗の全身爽快エアロビクスです。強度高め難度低めの老若男女どなたでも参加できるクラス。

ダンス系

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
ZUMBA 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。
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。
SALSA サルセーション	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踊りに集中し振り付けを取り込みやすく、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・歌詞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。(トウシューズは不要です)
K-POP CHOA K-POPチャオ	30			このプログラムはK-POPの音楽に合わせてアイドルの振りが踊れるダンスプログラムです。男性アイドル、女性アイドルになりきって、楽しく踊りましょう!

LESMILLS


クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
LES MILLS BODYPUMP 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。
LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	30/45/60			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としたプログラム。
LES MILLS BODYATTACK 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エクササイズを組み合わせたプログラム。
LES MILLS BODYJAM 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。
LES MILLS BODYBALANCE 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。
tone 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。
LES MILLS CORE レズミルスコア	30	コアチューブ プレート		腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)エクササイズプログラム。
LES MILLS DANCE 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
BOUND 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、ハイテ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。
WOW! CORE 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
😊 Sintex®Tone シンテックス トーン	45	エクササイズマット		丸める反らす・横に倒す・捻るといった背骨の動きを単独または複数と同時に組み合わせを行い、骨盤と背骨の可動性を高めていきます。首コリや腰痛またゆったりとした呼吸を背骨の動きと連動させて行うことによって、自律神経リズムも整えていくプログラム。
😊 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。
😊 ペルビックストレッチ	30	エクササイズマット		骨盤を支える筋肉を動かすことで、骨盤の位置を本来の位置へと調整し歪みを整えていきます。また、その骨盤を支えている筋肉(インナーマッスル)をも同時に鍛えていき、美しい姿勢とプロポーション・腰痛・精神的不調などの改善が期待できるクラス。
😊 背骨コンディショニング	45	エクササイズマット		肩こり腰痛などのからだの痛みや、冷えむくみなど様々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、症状の緩和を目指すプログラム。
😊 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。
😊 ChoroSpirals 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。
😊 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。
😊 けいらくストレッチ	45	エクササイズマット		痛みやつっぱりなど異常を引き起こしている経絡を見つけ、その部分やそれに関連している遠隔的な部位をストレッチし、動きの改善や痛みを和らげる事を目指すプログラム。



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 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汗をかけるホットヨガプログラム。
😊 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。

ピラティス

クラス名	時間	使用備品	持ち物	内容
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。
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、エネルギー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、しなやかに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
 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、しなやかな身体作りを目指すトレーニングプログラム。
Brain to Balance~フレイントップバランス~	45			あめのちりメソッド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。
 Wow! HIP 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うことで、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。
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くしていきます。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。

※館内ご移動時はサンダルやシューズの着用をお願い致します。



初めての方におすすめのプログラム



・・・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。
😊	ウォーク&ジョグ	30			音楽を使用し、水中で無理なくスピードを変えながら楽しくウォーキング・ジョギングを行います。始めての方でも気軽楽しめるプログラム。
	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ビクス・水中トレーニング・格闘動作を楽しんでいくプログラム。

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。
	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》

- ①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。
- ②速やかな退場と、作業終了後のご入場にご協力をお願いいたします。
- ③各エリアのドリンクは、キャップ付きの物をお持ちください。
- ④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。
- ⑤他の会員の方に不快を与える行為をご遠慮ください。
- ⑥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。

《アリーナ球技に参加される方》

バドミントン・バスケットボール・フットサル・バレーボール・インディアカ・ソフトバレーボール

⇒開始15分前にB階段上へ参加同意書をご用意いたします。フルネームをご記入の上、ご参加ください。途中入場はご遠慮いただいております。

卓球

⇒フロント横ラウンジの参加同意書にフルネームをご記入ください。尚レッスン開始後はアリーナに移動いたしますのでそちらにご記入ください。

