

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩 プログラム内容解説

		クラス名	効果	使用備品	持ち物	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		エアロビクスライト	ダイエット 体力向上	マット		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラスです。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。(トレーニングパートあり)
		エアロビクスミドル	ダイエット 体力向上	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きます。ライトに少し慣れてきた方向向けのクラスです。(トレーニングパートあり)
		エアロビクスコンボ	ダイエット 体力向上	マット		様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラスです。エアロビクスに慣れた方向向けのファンクラスです。(中級クラス)
		ステップライト	ダイエット 体力向上	マット 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です。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。(トレーニングパートあり)
		LES MILLS BODYATTACK ボディアタック	ダイエット 体力向上 全身引き締め	マット		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。
有酸素運動系	カーディオダンス		ダイエット 体力向上 ストレス発散			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です。脂肪燃焼効果、ラテンの動作で腰回りの引き締め効果もあります。見て真似して動けるので気軽に参加可能です。
		RITMOS リトモス	ダイエット 体力向上 ストレス発散			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です。
		K-POP DANCE GROOVE	ダイエット 体力向上 ストレス発散			K-POPの音楽とダンスステップをどなたにでも楽しんで頂けるようアレンジした内容でご紹介します。1曲ごとに導入～ダンスの完成までを繰り返すことによる反復動作を行うことでエクササイズ効果が体感でき、ダンスの完成度(習熟度)も得られるようなクラスです。
		MEGA DANZ メガダンス	ダイエット 体力向上 ストレス発散			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です。
		LES MILLS DANCE レスミルズダンス	ダイエット 体力向上 ストレス発散			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。
格闘技	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	ダイエット 体力向上 ストレス発散			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です。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め、全身から汗がかけます。	
トランポリン		ダイエット 体力向上	トランポリン		トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う有酸素プログラムです。繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるので、トランポリンが初めての方も安心してご参加いただけます。	
	UBOUND ユーバウンド	心肺機能向上 ダイエット コア強化	トランポリン		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です。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、筋力の向上が期待できます。	



		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
HOTプログラム…室温36～38度/湿度60～65%のスタジオで行う事で、リラックス効果・美肌効果・むくみ解消・冷え性の改善が期待できると言われているプログラム。						
ホットプログラム	YOGA	HOTYOGAピギナー	心身のリフレッシュ デトックス	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。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・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。
		HOTYOGAリフレッシュ	心身のリフレッシュ デトックス	ヨガマット		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。HOTヨガが初めての方にもおすすめです。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。
		HOTYOGA骨盤調整	心身のリフレッシュ 骨盤周りの調整 デトックス	ヨガマット		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おすすめです。
		HOTYOGAリンパフロー	美容効果 むくみ改善 デトックス	ヨガマット		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です。
		HOTYOGAデトックス	心身のリフレッシュ デトックス	ヨガマット		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。HOTヨガに慣れてきた方にもおすすめです。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。
		HOTYOGAミドル	心身のリフレッシュ デトックス	ヨガマット		HOTYOGAのご経験があり様々なポーズを楽しみたい方にお勧めです。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おすすめです。
ホットプログラム	その他HOTプログラム	HOTピラティス	姿勢改善 コア強化 動ける身体づくり	ヨガマット		ニューヨークのダンサーのリハビリトレーニングとして世界に広まったエクササイズです。日常生活で使っている部分とあまり使われない部分のようにバランスの崩れてきている部分を整え、日常生活の負担の軽減・姿勢改善やダンスパフォーマンス向上などが期待できます。
		HOT美軸ラインストレッチ	リラックス効果 柔軟性向上	ヨガマット		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。
		HOT美軸フェイス	リラックス効果 柔軟性向上	ヨガマット		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」を簡単に体感できます。
		HOT整体オリジナル	リラックス効果	ヨガマット		整体の手技をベースに、重力・自重を使って、自分の身体を自分自身でセルフマッサージを行う手法をインストラクターがガイドいたします。身体が固い方・正座が苦手な方・老若男女どなたでもお気軽にご参加可能です。
		HOT eyeリカバリー	眼精疲労の改善 リラックス効果	ヨガマット		お顔の指圧など主に座りながらセルフケアを行うクラスです。眼精疲労や首・肩こり腰痛の解消、老眼、認知症の予防、集中力向上なども期待できます。※メガネ・コンタクトを外してケアを行います。
		Wow! HIP ワオ! ヒップ	筋力アップ 美しい身体づくり	マット バンド		ダイナミックストレッチでウォーミングアップを行いトレーニングをしてから、お尻をまんべんなく鍛えていきます。正しいフォームを身につけて、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。
		ZENSEE ゼンシー〜陽〜	心身のリラックス	ヨガマット		和の音楽にのせて、禅とヨガの世界観を体感できるプログラムです。「動く瞑想」と「静かな瞑想」を実施しながらご自身と対話することで「活力」を高め、心身のバランスを整えていきます。

* 持ち物 : …大きめのバスタオル …1リットル程度のお水 …内履き

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩 プログラム内容解説

		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
ボディメイク系…男女限ら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プログラム。						
ボディメイク	スタイルアップ	骨盤引き締めピラティス	姿勢改善 コア強化 動ける身体づくり	ヨガマット		ニューヨークのダンサーのリハビリトレーニングとして世界に広まったエクササイズです。体の歪み改善や下半身のむくみ解消のための骨盤調整を取り入れています。
		美軸ラインエクササイズ	姿勢改善 美しい身体づくり	ヨガマット		体幹を安定させ、身体の軸を整え、バランスの良い動ける身体を目指すクラスです。
		骨盤エクササイズ	骨盤周りの調整 不調の緩和	ヨガマット		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、体の不調が起こります。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。
		Brain to Body	美しい身体づくり			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エクササイズです。正しい体の使い方をする事で、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せます。
		BtoBペルヴィス	美しい身体づくり	ヨガマット		コアを軸にゆったりとした動きとストレッチエクササイズにより骨盤周りの力みの開放し全身をほぐせるエクササイズプログラムです。座位の姿勢で、普段強張りや冷えが出やすい腿・臀部・腰部を温め、運動効果を引き出しやすくなります。
		Balletone バレトン	動ける身体づくり 美しい身体づくり			バレエ・ヨガ・フィットネスといった3種類の運動を組み合わせる、有酸素系の運動プログラムです。足の裏から全身の筋肉を使うことで、体幹の強化や脂肪燃焼が期待できるクラスです。
トレーニング系		LES MILLS BODY PUMP ボディバンプ	筋トレ 全身筋力強化 筋持久力向上	バンプツール ステップ台 マット		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です。
		LES MILLS Shapes レスミルズ シェイプス	筋トレ 全身筋力強化 体幹強化 ダイエット	プレート マット		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優しく、筋肉を強化でき初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです。

		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
コンディショニング系・・・エクササイズやストレッチを行うことで心身の調子を整えていくプログラム。						
コンディショニング系	YOGA	リラックスヨガ	心身のリラックス 柔軟性アップ	ヨガマット		座位中心のポーズと瞑想、自律訓練法を行うヨガクラスです。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。
		スリムフローヨガ	心身のリラックス 柔軟性アップ	ヨガマット		ゆっくり流れるように動きスリムな身体作りを目指すヨガクラスです。ホットヨガ並みのデトックス効果があり、心身の調整も図れる内容です。
		LES MILLS BODY BALANCE ボディバランス	筋力アップ 柔軟性向上 心身のリラックス	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です。
	調整	背骨コンディショニング	不調の緩和 リラックス	ヨガマット	フェイスタオル	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です。 ※タオルをお持ちください。
		ペルビックスストレッチ	リラックス	ヨガマット		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です。

		クラス名	効果	使用備品	持ち物	内容
カルチャー系…お稽古感覚楽しめるプログラム。						
健康	カルチャー	フラダンス	向上心・達成感 リラックス ストレス発散			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です。足腰の強化、骨盤引き締め、癒しの効果があります。
		太極拳	向上心・達成感 リラックス ストレス発散			武術として有名な中国の国民健康体操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。
		オリジナルダンス	向上心・達成感 ストレス発散 体力向上			健康な身体作りを目的とし、邦楽・洋楽・k-popの音楽に合わせて楽しく踊るクラスです。複雑な動きはなく、ダンスが初めての方でも安心してご参加いただけます。運動不足の方、程よく汗をかきたい方、音楽が好きなお方におススメです。

*** 持ち物 :**  …大きめのバスタオル  …1リットル程度のお水  …内履き

～安全に運動して頂く為、すべてのレッスンこまめな水分補給を行いましょ～

■ HOTプログラム参加について ■

- ・水分補給の為の1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
- ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
- ③ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。

■ WEB予約クラス参加方法 ■

- ・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
- ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。

■ WEB予約 自動キャンセルについて ■

レッスン開始 **10分前**までにチェックインされない場合、自動キャンセルとなります。
(フロントにてチェックイン完了表示の確認をお願い致します)