






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						
有酸素運動系	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。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クラス。(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くクラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス(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。エアロビクスに慣れた方向けのファンクラス(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。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クラス。(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	ZUMBA ズンバ	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。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。
		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、脂肪燃焼しながら振付けを楽しむクラス。
		K-POPDANCE 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しによる反復動作を行うことにて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。
		MEGADANZ 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。
		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。
有酸素運動系	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。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クラス。
有酸素運動系	トランポリン	UMG アンジージャンプ	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。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るプログラムです。
		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	


		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ピグナー	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。
		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		HOTヨガ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	
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		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。
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。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 ウォー! 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致します。
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。「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。体の歪み改善や下半身のむくみ解消のための骨盤調整に取り入れたクラス。
		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て、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。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。
		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か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。
		 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。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		 ボディパンプ	筋トレ 全身筋力強化 筋持久力向上	パンフツール 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。
		 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。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おすすめ。
		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。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。
		 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		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。 ※タオルをお持ちください。
		ペルビクストレッチ	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。足腰の強化、骨盤引き締め、癒しの効果あり。
		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。※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。

*** 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 ■

- ・水分補給の為に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。
- ④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)