グループエクササイズ内容解説

エアロビクス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
エアロスタート（運動初心者歓迎）			リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス（弾む動作は一切入りません）
エアロスタート＆ストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		リズムに合わせた全身運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを長めに行うクラス
エアロビクスライト	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
エアロビクスミドル			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
エアロビクスコンボⅠ			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。エアロビクスになれた方向けのファンクラス（中級クラス）
ステップスタート（運動初心者歓迎）	ステップ台		ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を中心に行う30分のクラス（回る動きは入りません）
ステップライト	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
ステップオリジナル～サーキット～	ステップ台 マット		ステップ台を使用した運動量豊富かつシンプルなステップエクササイズと自重トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングクラス。全身の引き締め効果が期待できるクラス
ステップコンボⅠ	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）を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス（中級クラス）
けいらくビクス（運動初心者歓迎）			中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、 内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロビクスのクラスです

ダンス系エクササイズ

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ZUMBA ズンバ			ラテンの音楽に合わせながら、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クラス
カーディオダンススタート～ラテン～			ラテンダンスの基本的なムーブメントをふんだんに取り入れたシンプルな動作で脂肪燃焼を目指す入門編のダンスエクササイズクラス
カーディオダンス			基本ステップに様々なダンスの要素でアレンジを多く加えながら脂肪燃焼＆シェイプアップしていくインストラクターのオリジナルのダンスエクササイズプログラム
ラテンエクスプレスコンサルサ			ラテン音楽の中でも最もポピュラーになったサルサのリズムを使い、シンプルながらも楽しくエクササイズでき、心肺機能の向上やコアの筋力・体組成の改善にも役立ちます 幅広い年齢層で楽しめるラテン系エクササイズプログラムです
RITMOS リトモス			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、振付けを楽しむクラス
MEGADANZ メガダンス			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
LESMILLS BODYJAM ボディジャム			BODYJAMは音楽とダンスの究極の組み合わせです。あなたがハマっている曲はすでにきっとBODYJAMで使われていることでしょう 聞いたことのある新しいスタイルは、もうBODYJAMで使われているはずです

カルチャーダンス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ジャズダンス			本格的ジャズダンスを少し簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しんでいただけるクラス
バレエ	バレエバー	裸足/靴下 バレエシューズ	バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを少し簡単にアレンジして楽しんでいただけるクラス（トゥシューズは不要です）
フラダンス			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んでいただけるクラス ※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
ベリーダンス			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			コアシェイクの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
サルサ			ラテンのリズムに合わせて、サルサ・メレンゲ・バチャータのラテンステップを楽しむクラス
K-POP DANCE GROOVE			K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます
J-POP DANCE GROOVE			J-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます

格闘技系エクササイズ

クラス名	使用備品	持ち物	内容
協栄シェイプボクシング			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クラス（インストラクターは協栄ジム認定インストラクターとなります）
ファイティングエクササイズ			DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます
LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット			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にプログラムされたクラス

トレーニング　※GRITのクラスは週替わりにて実施いたします。

クラス名	使用備品	持ち物	内容
Jump アンジージャンプ（運動初心者歓迎）	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、音楽に合わせて行う優しい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）といったシンプル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、体幹（コア）、筋力の向上が期待できます
Bound ユーバウンド	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
LESMILLS BODYPUMP ボディパンプ	ステップ台 バーベルセット		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
LESMILLS GRIT グリット ストレングス	バーベルセット ウェイトプレート		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、30分の ハイ インテンシティ・インターバルトレーニング（HIIT）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです
LESMILLS GRIT グリット カーディオ			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30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）クラスです 様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです
LESMILLS GRIT グリット アスレティック	ステップ台 ウェイトプレート		アスリートのように動ける身体を作る30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）クラスです。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。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです
LESMILLS BODYATTACK ボディアタック			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたプログラム。

ヨガ

クラス名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ（運動初心者歓迎）	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
スリムフローヨガ	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クラス。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、スリムな体作りを目指していきます
パワーヨガ	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で、筋肉の緊張と弛緩繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※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
UNIVERSAL YOGA EARTH ユニバーサルヨガ・アース（運動初心者歓迎）	マット		禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます

ピラティス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ピラティスフロー（運動初心者歓迎）	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
骨盤引締めピラティス（運動初心者歓迎）	マット		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効果の高いピラティスエクササイズ
ピラティスプラス	マット		しなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス
コアピラティス	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クラス

スタイルアップエクササイズ

クラス名	使用備品	持ち物	内容
骨盤エクササイズ（運動初心者歓迎）	マット		骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです
WOW! HIP ワオ！ヒップ	マット バンド		ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス
チョア チョア フィット			K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。
グラマッスル フィット			グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。
ペルビックストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス
モナリザ（運動初心者歓迎）	マット		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます

バイククラス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
LESMILLS sprint スプリント	バイク		インドアバイクで行な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（ＨＩＩＴ）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。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます
LESMILLS THE TRIP ザ・トリップ	バイク		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。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークの サイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができるでしょう
LESMILLS RPM アールピーエム	バイク		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。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、 フラットライディングへと導きます。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。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススメします

健康系プログラム

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ヴォーカリズム（運動初心者歓迎）			音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身につけるプログラム。発声のメカニズム『呼吸・発声・共鳴』に基づき、 約50種類のバリエーションでトレーニングしていきます
美軸ラインストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かし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くプログラムです。
太極拳オリジナル			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、２４式をベースとし、４８式までをご紹介していくクラスです。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
スローボディシェイプ（運動初心者歓迎）			自重を利用して行うコンデイショニングと機能改善のためのエクササイズをゆっくりとした動きと流れの中で行いながらしなやかで機能的な身体づくりを目指すスロートレーニングのクラス
背骨コンディショニング（運動初心者歓迎）	マット	ハンドタオル	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いくプログラム
ダンサーズストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進、柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。ダンサーのようなしなやかな身体づくりにお勧めです
股関節ストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		股関節周りの可動域を広げる事でトレーニング効率や運動パフォーマンスをアップします。身体が硬い方、ストレッチのコツを知りたい方等にオススメのクラス
ChoreoSpirals コリオスパイラル（運動初心者歓迎）	ハンドウェイト		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。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
LESMILLS BODYBALANCE ボディバランス	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、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム
ボル･ド･ブラ（運動初心者歓迎）			音楽に合わせて、バレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングクラスです。エレガントな動きで体幹を鍛え、美しい姿勢を身につけたい方にオススメのクラス
Sintex® Tone （運動初心者歓迎）	マット		究極の脱力系プログラムであるSintex®Tone。丸める、反らす、横に倒す、捻るといった背骨の動きを単独で、または複数を同時に組み合わせて行うことで、背骨の可動性を高めていきます。 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きます。

ホットプログラム【室温38度・湿度65％の環境で行うクラス】　※バスタオル・1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ホットヨガ ビギナー（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	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
ホットヨガ ミドル	マット	バスタオル 水1L	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。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、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ススメのクラスです（1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください）
ホットヨガ アドバンス	マット	バスタオル 水1L	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におススメするクラスです。※HOTYOGAが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします
ホットヨガ リフレッシュ（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	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ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎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が初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します

ホットヨガ デトックス	マット	バスタオル 水1L	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ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎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 に慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメするクラスで、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 リンパフロー（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとした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
ホットペルビックストレッチ（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス
ホットピラティス	マット	バスタオル 水1L	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クラス
Volcano溶岩盤フリー	マット	バスタオル 水1L	ホット環境をフリー利用のできる時間帯。1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください

■体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します　■ホットクラスの連続してのレッスン参加は安全上ご遠慮ください。

ウォームプログラム【床暖房のみ暖めた環境で行うクラス】　**※1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。バスタオルなしでもご参加いただけます。**

クラス名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ～WARM～(運動初心者歓迎)	マット	水１L	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
ZENSEE ゼンシー陽～WARM～（運動初心者歓迎）	マット	水１L	禅、ヨガ、マインドフルネスといった東洋の智慧を融合させた心身の調整を図るためのプログラムです。レッスンの初めに毎回ご紹介する禅の言葉でご自身のココロと向き合い、その後ヨガや ストレッチを組み合わせた動作で心身のリフレッシュを図り、レッスンの最後に静かな時間を過ごしながら心を整えます。
ピラティスフロー～WARM～（運動初心者歓迎）	マット	水１L	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
骨盤引締めピラティス～WARM～（運動初心者歓迎）	マット	水１L	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効果の高いピラティスエクササイズ
ペルビックストレッチ～WARM～（運動初心者歓迎）	マット	水１L	骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス
ピラティスプラス～WARM～	マット	水１L	しなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス
コアピラティス～WARM～	マット	水１L	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クラス
wow! HIP ワオ！ヒップ～WARM～	バンド マット	水１L	ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス
ウォーム溶岩盤フリー	マット	水１L	ウォーム環境をフリー利用のできる時間帯。1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください
各VRレッスン	各クラスによる	各クラスによる	映像投影による無人レッスンクラス。映像を見ながらクラスをお楽しみください

アクアエクササイズ

クラス名	使用備品	内容
水中ウォーキング（運動初心者歓迎）		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クラス
アクア		音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス
アクアヌードル（運動初心者歓迎）	ヌードル	ヌードル（浮遊具）を使って筋力トレーニングやリラックスを行うクラス（音楽もベースとして使います）
アクアサーキット		有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するプログラム
ミットシェイプ（運動初心者歓迎）	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力トレーニングを行うプログラム（音楽もペースとして使います）

水泳テクニカルクラス

クラス名	使用備品	内容
クロールベーシック		クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス
クロールブレス		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２５Ｍを泳げるように練習していくクラス
クロールインター		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クラス（クロール２５Ｍ以上泳げる方が対象）
背泳ぎベーシック		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２５Ｍを泳げるように練習していくクラス
背泳ぎインター		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クラス（背泳ぎ２５Ｍ以上泳げる方が対象）
平泳ぎベーシック		平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で２５Ｍを泳げるように練習していくクラス
平泳ぎインター		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クラス（平泳ぎ２５Ｍ以上泳げる方が対象）
バタフライベーシック		バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で２５Ｍを泳げるように練習していくクラス
バタフライインター		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クラス（バタフライ２５Ｍ以上泳げる方が対象）
スピード＆ディスタンス		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を泳ぐクラス（４泳法１００Ｍ以上泳げる方が対象）
フィンスイムアドバンス	フィン（サイズ設定あり）	足ひれを使用し、泳力向上やスピード感をより楽しんでいくクラス（クロール・背泳ぎ５０Ｍ以上泳げる方対象）

※尚、テクニカルプログラムにつきましては初めて受講される方と、繰り返し受講される方とでは、強度・難度の感じ方に個人差がございます