

スタジオプログラム内容解説一覧

有酸素系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
エアロピクスライト		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力の向上、脂肪燃焼効果が期待できます。(トレーニングパートあり)
エアロピクスコンボ		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クラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス
UBOUND		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。
協栄シェイプクッキング		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プログラムです。

ダンス系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
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。
ZUMBA		ラテンの音楽を中心としたアップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるプログラム。簡単な振り付け(ステップ)を繰り返すことで脂肪燃焼効果が期待できます。
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。
REEJAM		イタリア発祥のREEJAMは、基本的なエアロピクスの動きと90年代のヒップホップのステップやムーブメントを軽快なリズムに乗って踊るダンスフィットネストレーニングです。
DISCO WORLD		70年代後半から、89年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ダンス初心者からディスコ経験者まで楽しめるプログラムです。

調整系・リラックス系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
ストレッチ		短時間で流れよく、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチクラス。
美軸ラインストレッチ		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
太極拳		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。
ボディメンテナンス		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
美軸フェイス		目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って顔から全身を整えていきます。凝り固まった顔の筋肉を活性化させると同時に、カラダのこばりを解消していきます。

ヨガ

プログラム名	持ち物	プログラム内容
リラックスヨガ		座位を中心としたアーサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身の緊張や疲れをほぐしていくプログラム。運動不足の解消を目的とする方や、初めての方にもおすすめするクラスです。※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。
エナジティックフローヨガ		全身を穏やかにほぐすウォーミングアップから始まる、エナジーアップのためのフローヨガ。呼吸を意識しながらポーズを流れるように取り入れたクラス。全身の活力アップやシェイプアップに効果的です。
筋膜リリースヨガ		ヨガのポーズを使って全身の筋膜をリリースし、血液の循環を良くすることで身体のコリの解消、デトックス効果、姿勢改善が期待できる機能改善プログラムです。道具は使わずに、ヨガの基本のポーズを行うので初めての方でも安心してご参加いただけます。
VolcanoYogaコリオ		ヨガ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。毎レッスン、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。体力に自信のない方や、初めての方でもご自身もベースで安心してご参加いただけます。
VolcanoYogaリフレッシュ		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か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。VolcanoYogaが初めての方や、体力に自信のない方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体作りを目指します。
VolcanoYogaデトックス		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か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。VolcanoYogaに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れた方におすすめするクラスで、立位を中心とした様々なポーズにチャレンジをします。
VolcanoYogaビギナー		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心してご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。
VolcanoYogaミドル		VolcanoYogaの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめするクラスです。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すすめのクラスです。
VolcanoYogaアドバンス		アクティブに全身を動かし、難易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。VolcanoYogaに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめするクラスです。
VolcanoYogaリンパフロー		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ーサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラムです。※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。
Active Flow Yoga		アシタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーなヨガを楽しみたい方におすすめです。
VolcanoYoga骨盤調整		骨盤周りや背中周りを中心としたアーサナ(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、冷え性の方におすすめするプログラムです。※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。
VolcanoYogaオリジナル		季節や気候に合わせたポーズをバランスよく行い、心身の調整を図るクラスです。初めての方でもご参加いただけます。※オリジナルプログラムの為、内容はインストラクターにより異なります。

ピラティス

プログラム名	持ち物	プログラム内容
FLO PILATES		流れるように音楽に合わせて動くFLOPILATESはまさに“動く瞑想”と言えるエクササイズです。ストレッチで体をほぐしてから、呼吸を大切にピラティスの動きを音楽に合わせて行います。体が変わるだけでなく、FLOWSTATE(無心で自分の動きに集中すること)と深いリラックスへ導きます。
ピラティス		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力を身につけるには最適なプログラムです。

LESMILLS

プログラム名	持ち物	プログラム内容
BODYATTACK		ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、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を組み合わせたワークアウトで、シェイプアップしながらカロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。
BODYPUMP		音楽に合わせてバーベルを使い全身を鍛えるワークアウト。低〜中負荷で高回数行うため、身体を引き締めたい方におすすめのプログラムです。
BODYCOMBAT		音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができるプログラムです。
GRIT〜カーディオ〜		心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリー燃焼を最大限にするクラス。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。
GRIT〜ストレングス〜		筋力を向上し、引き締まった筋肉を作るクラス。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ます。
GRIT〜アスレチック〜		アスリートのように動ける身体を作るクラス。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。
BODY BALANCE〜ストレングス〜		太極拳、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れたプログラムです。柔軟性アップ・体幹強化だけではなく、心を落ち着かせるメンタルケアにも効果的です。ストレングスクラスでは、体幹トレーニングを中心に行います。
LESMILLS DANCE		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。
BODY STEP		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のカーディオワークアウト。

JEXER YOKOHAMAオリジナル

滝汗		15分間の静的ストレッチを行った後に、スクワットや腕立て、コアトレーニングなどのワークアウトを38度の環境の中で行います。音に合わせて動いていくので自身のペースでトレーニングできます。ストレッチのみの参加も頂けますので初めての方でも安心してご参加いただけます。皆さんで乗り越え、滝汗を流しましょう。
WOW!HIP		バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングできます。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、終わった後は達成感でいっぱいになること間違いなしです!