









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です。
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。
DANCE WORKOUT		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
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、カラダのこわばりを解消していきます。
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をしていきます。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。
背骨コンディショニング	長めのフェイスタイル	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な不調が出るとい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。









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く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。
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出来ます。体力に自信のない方や、初めての方でもご自身もペ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い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。
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。
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。
ZENSEE ～禅×Yoga シンギングボウル～	 	禅・ヨガ・マインドフルネスを融合した45分間のプログラムです。動く瞑想、静かな瞑想を繰り返しながら心と身体を整えていきます。 このZENSEEに加え、シンギングボウルの倍音浴を組み合わせています。シンギングボウルの振動は、私たちの身体の約70%を占める『水分』に働きかけます。 心地よい振動で、深いリラックス感と快眠を感じる新しいリセットタイムをお届けします。

ピラティス

プログラム名	持ち物	プログラム内容
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、シェイプアップを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

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！
---------	--	--