

# PROGRAM GUIDE

## ジェクサー・ライトジム&スパ24東小金井店 プログラム内容一覧

### 調整系・ヨガ

プログラム名	シューズ	備品	心拍数レベル	プログラム内容
ヴォーカリズム	どちらでも可		♥♥♥	フィットネスクラブ向けに開発されたボイトレーニング。発声器官を鍛え、身体の中から元気に。
骨格メイク~Re:style~		ヨガマット	♥♥♥	正しい骨格アラインメントを持つための筋肉にアプローチをかけ、正しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく、骨格バランストレーニング。
24式太極拳	○		♥♥♥	武術として有名な中国の国民健康体操。一般的な24式を実施。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。(※流派及び団体により指導の違いがある場合があります)
スリムフローヨガ		ヨガマット	♥♥♥	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆつりと動いていく。ポーズを流れるように行うことで、血流、リンパの流れがよくなり、スリムな身体作りを目指すことができます。
リラックスヨガ		ヨガマット	♥♥♥	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。 ※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
ストレッチ		ヨガマット	♥♥♥	流れよく全身を使い、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プログラムです。(毎回同じ動きを行います。)

### トレーニング・有酸素系

プログラム名	シューズ	備品	心拍数レベル	プログラム内容
LES MILLS BODYATTACK	○		♥♥♥♥	筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。カロリー燃焼を目指す方におすすめ。
LES MILLS BODYBALANCE		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。
LES MILLS 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。ストレス発散やシェイプアップに効果的。
LES MILLS BODYPUMP	○	ステップ台 バーベル プレート	♥♥♥♥	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、身体を引き締めた方におすすめ。
FIGHT DO	○		♥♥♥♥	キックボクシング、ムエタイ、マラシャルアーツの動きをベースにした有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができる。
UBOUND	○	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る。
Balletone			♥♥♥	「バレ」は「バレエ」「ト」は「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせてながら身体を動かすことで心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指す。
LES MILLS Shapes		ヨガマット バンド	♥♥♥	ピラティス・バレエ・パワーヨガを融合させたプログラム。ローインパクトのストロングワークアウトでコントロールされた動きと反復によって、身体のあらゆる部分を強化します。
グラマラスフィット	○		♥♥♥	「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ができます。自重負荷なのでフォームが習得しやすく、年齢・性別を問わずご参加いただけます。

### ダンス系

プログラム名	シューズ	備品	心拍数レベル	プログラム内容
テーマパークダンス	○		♥♥♥	世界中で人気のエンターテインメント性を取り入れたダンスです。テーマパークの曲に合わせて楽しくダンスをしています！リズム取りやダンスの基礎動作も丁寧にっていきます。初めての方でもお気軽にご参加下さい！一緒に楽しみましょう！！
K-POP DANCE GROOVE	○		♥♥♥	K-POPの音楽とダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果をあげ汗をかくプログラム。
K-POP CHOA	○		♥♥♥	K-POPの音楽に合わせてアイドルの振付が踊れるダンスプログラムです。男性アイドル、女性アイドルになりきって、楽しく踊りましょう！
チャオチャオフィット	○		♥♥♥	K-POP要素を取り入れた筋トレ+ダンスの融合ボディメイクエクササイズ。ダンスが苦手な方でもご参加いただけます。
ZUMBA	○		♥♥♥	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼が期待できる。
FIGURE 8	○		♥♥♥	7種類の競技ラテンダンススタイル(メレンゲ、サンバ、サルサ、ジャイブ、バトロブレ、ルンバ、ボレロ)を取り入れたアメリカ初の本格的なダンスフィットネスプログラムです。
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・歌詞に合わせてボディランゲージを振付として楽しむ。(※流派及び団体により指導の違いがある場合があります)
LES MILLS DANCE	○		♥♥♥	ヒット曲に合わせて踊る1曲完成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、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でも参加しやすいワークアウトです。

### エアロビクス系

プログラム名	シューズ	備品	心拍数レベル	プログラム内容
エアロビクスライト	○		♥♥♥	シンプルな動作で気持ちよく汗をかく。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(トレーニングパートあり)エアロビクス初心者の方にもオススメです。
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く(トレーニングパートあり)

### ホットプログラム(岩盤スタジオ)

※室温38℃/湿度60%の環境で行います。

プログラム名	持ち物	備品	心拍数レベル	プログラム内容
HOTシーズンアルフローヨガ	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	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。リフレッシュやデトックスより強度が高く、中級〜上級ポーズに挑戦します。シーズンアルフローヨガオリジナルの太陽礼拝も行っていきます。デトックス効果や美容効果、体力・柔軟性の向上、集中力や心の安定に効果が期待できます。
HOTYOGAミドル	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめ。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くため、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です。
HOTYOGA デトックス	バスタオル 水1L推奨	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か月間同じ内容で実施。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導く。HOTYOGA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、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジする。
HOTYOGA リフレッシュ	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	心身の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。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導く。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無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づくりを目指す。
HOTYOGA リンパフロー	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	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。
HOTYOGA 骨盤調整	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(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。 ※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
HOTYOGAピキナー	バスタオル 水1L推奨	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。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可能。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る。
HOTピラティス	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	体幹の強化を目的としたピラティス。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。
HOT整体オアシス	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	整体の手法をベースに身体へのセルフマッサージを行い、健康増進や体質改善を目指す。※内容はインストラクターにより異なります
HOTeyeリカバリー	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	目を良くするセルフ整体です。お顔の指圧や関節をねじる、反らす動きでドライアイ、スマホ老眼を予防し視界をクリアにしています。眼精疲労や肩こり、腰痛が気になる方にもオススメです。※必ず裸眼でご参加下さい。メガネケース、コンタクトケースをご準備ください。気になる方は手をきれいにしエトティッシュがあると安心です。
フィットコンディショニング	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	日常生活で疲労が溜まりやすい【足】〜膝下や足腰〜を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングをする。実践するうちに姿勢が整い、立つ・歩くの動作が楽になる。
骨格トレーニング ~Re:style Focus~	バスタオル 水1L推奨	ヨガマット	♥♥♥	温かい環境で筋肉をほぐしながら、正しい骨格ラインへ導くために姿勢を知り、筋肉の強化と美ボディを目指したトレーニング。