

プログラム内容解説

レッスン名	シューズ有無	定員	内容
 ZUMBA		20	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、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
 BOKWA Dance		20	BOKWA Dance アルファベットや数字をフロアに描くような、ユニークなステップが特徴の有酸素運動クラス。ダンスプログラムのような振付はなく、シンプルな動きで全身の発汗や脂肪燃焼を促します。
 LES MILLS BODYJAM		20	ハウス、ヒップホップ、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
 DISC		20	1970年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番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。
J-POP DANCE GROOVE		20	お馴染みのJ-POPの音楽で、楽しく体を動かします。簡単なステップの繰り返しで運動量もあり、初心者の方でも無理なく楽しめるプログラム。
 LES MILLS BODYCOMBAT		20	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プログラムです。
K-1 FIT FIGHT		20	K-1のパンチ、キック、ひざ蹴りの動作を音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼プログラム。引き締め、ストレス解消におすすめ
UltimateFight		20	格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り返す、格闘系プログラム。『究極の戦い』を意味し、自身との戦いをも示しています。心肺機能の向上や、スタミナ効果、筋力アップやダイエット効果の高いプログラムです。
エアロビクスライト		20	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向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)
 LES MILLS BODYATTACK		20	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。
FIGURE 8		20	ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的とした、コアトレーニングダンスエクササイズ。ラテンダンスのエネルギッシュな動きを取り入れることで、体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラスです。
リラクソヨガ	-	23	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、心身のリラクソ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	NEW	23	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくプログラムです。ポーズを流れるように行うことで血液・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	-	23	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す。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラクソと調整を図ります。※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。
ピラティス	-	23	万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。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けるプログラムです。
FLO PILATES	-	23	流れるように音楽に合わせて動くFLOPILATESは”動く瞑想”とも言えるエクササイズです。1曲を繰り返して行うことで体が変化するだけでなく、FLOWSTATE(無心で自分の動きに集中すること)と深いリラクソへ導きます。
POP PILATES	-	23	アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一か所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアトレーニングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトです。
骨盤エクササイズ	-	23	骨盤の歪みを整えるストレッチを行い、腰痛・肩こり・冷え性などの不調を軽減させ、お腹周りのシェイプアップにも効果的なプログラム。
eyeリカバリー	NEW	23	眼精疲労や首、肩こり、腰痛の解消、老眼、認知症の予防改善が期待できるクラスです
MOOnALISA	-	23	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クソ効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
ルーシーダットン	-	23	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で、精神を安定させ緊張を和らげる効果が期待できるクラスです。
BODYBALANCE	NEW	23	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強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム
美軸ラインエクササイズ	-	23	体幹を伸ばす・締める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。

WEB予約スタジオプログラムについて

- ◆予約方法 ジェクサー【WEBサービス】より予約
- ※事前にジェクサー【WEBサービス】へのご登録が必要となります。
- ◆その他注意事項
- ※ライトジム全店、空き待ちの並びについては禁止
- ※他店舗利用のお客様は当日空きがある場合は、店頭にてご予約可能となります。
- ※ご参加頂けない場合必ずキャンセルをお願い致します。

【スタジオプログラム・場所予約について確認事項】

- ・お一人さま、3枠(3つのプログラム)まで、同時に予約が可能です。
- ・予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
- ・前月21日から次月分のプログラム予約が可能となります。
- ・予約受付はプログラム開始直前までとなります。
- ・予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までにWEB上でご自身でキャンセル登録が必要となります。※フロント・電話等では受付できません。
- ・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。