

THE JEXER TAKANAWA プログラム内容解説

カテゴリー	レッスン名	運動強度	内容解説	おすすめな方
		1【低】～5【高】		
YOGA	リフレッシュヨガ ～季節に合わせて体調をととのえるヨガ～	2	季節に合わせたやさしい動きと呼吸で、滞りをほぐし、巡りを整えていきます。心と身体がふわりと軽くなる、そんな穏やかなリフレッシュできるヨガの時間をお届けします。	季節の変わり目にゆらぎを感じやすい方
	リフレッシュヨガ ～リリース&リセット～	2	凝り固まった身体をほぐしてから、呼吸と合わせた動きで内側からあたため、最後は長めのリラクソポーズで心身の緊張をゆるめていきます。ストレッチ+aで程よく動きたい方、普段活発に働く身体と頭をゆっくり休ませリセットしたい方におすすめのクラスです。	身体の凝り・運動不足が気になる方、多忙な日常をリセットしたい方 柔軟性に不安がある方も安心してご参加可能
	リラクソヨガ ～心と身体の調整～	2	心と身体のバランスを整え穏やかな時間を過ごしたい方お待ちしております。一つ一つゆっくりポーズを行いますので初めての方でも安心してご参加いただけます。	初心者向け、リラクソしたい方、元気になりたい方
	動いて整えるフローヨガ	3	ウォームアップから少しずつ身体を温め、立位のポーズを中心に流れるように動いていきます。動きすぎず、ゆるめすぎない強度で、身体の巡りと集中力を高めています。クラス後は心身がすっきりと整い、午後の時間を心地よく過ごせる状態へと導きます。	運動不足の方からヨガ経験者夜の睡眠の質を高めたい方
	ZENSEE陽 ～ヨガ×瞑想×音楽～	2	ポーズを組み合わせて、緩やかに動くフローヨガと禅語を取り入れた瞑想を音楽と共に楽しむプログラム。身体、呼吸、心を整え心身の調整を図ります。	老若男女問わずお仕事等で忙しい方、ストレスを感じている方、 自律神経を整えたい方、夜ぐっすり眠りたい方
	全身パーフェクトリンパ経絡ホットヨガ ～気、血、水バランスを整える～	3	気=経絡、血=血流、水=リンパをバランスよく流して整えていくクラスです。ヨガで気の流れ、暖かい環境のホットヨガで血流、深い呼吸とセルフリリースでリンパの流れ、まるで全身エステに似たようなスッキリ感を味わえます。週に1回の全身デトックスで心身ともに軽くなりリンパケアで免疫機能を上げ、根本的な体質改善を目指します。	日頃の浮腫みや冷えなど根本的な体質改善したい方
	顔痩せアンチエイジング潤い美顔ヨガ ～小顔リンパ大洗浄～	1	顔ヨガや、顔のリンパケアなど顔に特化したクラスです。日常生活の中で、ほとんど動かしていない顔の筋肉が、シワ、たるみ、ほうれい線と繋がります。クラスでは顔の筋肉をほぐし、リンパを流し、顔ヨガ、しっかり引き上げ効果により一回でも効果抜群。左右の変化が1回でパッチリわかります。今のお顔を毎年キープを目指します。	顔の引き上げ、リンパ流しに特化した方
	ハタヨガベーシック	3	ハタヨガの基本を、丁寧に学んでいくオールレベルのクラスです。	ヨガの基本を丁寧に学びたい方、ヨガの基本ポーズを習得したい方 強くなりたい方を目指す方
	ルーシーダットン	2	呼吸とゆったりしたポーズを組み合わせて体を整えるタイ発祥の自己整体エクササイズです。無理なく筋肉や関節をほぐしながら、姿勢改善やリラクソ効果が期待できます。	男女どなたでも
	HOTハタヨガフロー ～内側から整える身体づくり～	3	呼吸とポーズを意識して行うヨガの基本クラス。長時間のデスクワーク後のリフレッシュや 身体の柔軟性と安定性の向上を目指したい方にオススメです。	男女どなたでも
HOTアロマデトックスリンパヨガ	2	暖かい環境の中でリンパドレナージュと言う手技を行い、全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックス。アロマスプレーをレッスン中に使用する事により心身のリラクソや癒しへと結びつく環境づくりを行い、スッキリとした感覚を取り戻し全身を整え美肌へと導きます。	冷え、浮腫、女性特有のゆらぎ等を緩和。ストレスフルな男性にもオススメ	
HOTYOGAリフレッシュ	3	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て健康体へと導き、集中力を高め精神の安定・しなやかな身体づくりを目指します。ホットヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にも安心してご参加いただけます。	HOT環境で運動を行いたい方	
HOTYOGAデトックス	3	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。立位を中心としたさまざまな ポーズにチャレンジするためホットヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れた方におすすめするプログラムです。	HOT環境で運動を行いたい方	
ピラティス	リリース&ピラティス	2～3	ピラティスの効果を引き出すために、セルフリリースやストレッチで身体を整え、呼吸、姿勢を意識してエクササイズを行います。快適に動ける身体を目指します	動ける身体を目指したい方、40代以上の方におすすめ
	美姿勢ピラティス	3	猫背や反り腰、巻き肩などの姿勢の崩れが気になる方に向けたクラスです。体幹や背面の筋肉をバランスよく目覚めさせ、無理なく美しい姿勢へと導きます。	姿勢が気になる方
	ベーシックピラティス	2	ゆっくりな動きで深い呼吸を感じながら全身の筋バランスを整えケガをしない身体を目指します。	姿勢改善や腰痛予防をしたい方
	POP PILATES	3	洋楽に振り付けされたエネルギーでアップテンポなグループピラティスレッスン。腹筋、臀筋など全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後には爽快感と達成感を味わえます。	男女年代問わず、楽しく動きたい方。 身体を引き締めたい方、身体の不調を改善したい方
きれいなボディラインをつくるマシンピラティス	3	マシンのサポートを活かしながら、インナーマッスルを丁寧に目覚めさせ、全身をバランスよく整えていきます。気になる部分を引き締めつつ、芯のあるしなやかなラインへ、自分らしい美しさを引き出していくプログラムです。	女性らしいしなやかなボディラインを目指したい方	
機能改善 機能調整	ほぐしフロー	1	身体の筋膜のラインに沿って、丁寧にほぐしていくクラスです。	なやかな体づくりを目指す方、ヨガを深めるベース作りをしたい方 睡眠の質を改善したい方
	美軸ストレッチ	1	ストレッチが苦手な方でも無理なく行える、呼吸に合わせたやさしい動きを中心としたクラスです。血流やリンパの流れを促し、関節の動きを引き出すことで、身体の硬さ対策や疲労の軽減、動きやすさの回復を目指します。	運動初心者、リラクソしながら整えたい方
	リセットコンディショニング	2	姿勢を支える筋肉の働きや、身体の使い方を引き出す、やさしいトレーニング要素を取り入れたクラスです。日常動作で起こりやすい身体の偏りにアプローチしながら、立つ・座る・歩くが自然にラクになる身体づくりを目指します。	日常動作や動きの質を高めた方コンディション調整を目的とする方
	背骨コンディショニング	2	神経の出どころである背骨を整える事で、肩こりや腰痛をはじめとする体の不調を予防・緩和を目指す運動プログラムです。 ※参加にあたりフェイスタオルが持参が必要となります。	腰痛、肩こりなど不定愁訴が気になる方
	ボディケア	1	筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラクソして頂けるプログラムです。	身体のバランスを整えたい方、柔軟性アップしたい方
	骨盤エクササイズ	3	骨盤の歪みを整え、骨盤底筋群と体幹をトレーニングし、姿勢の改善と安定を目指すプログラムです。	骨盤の歪み、姿勢を改善されたい方 腰痛、坐骨神経痛の方、冷え性、むくみを改善されたい方
	ボディコンディショニング	1	ストレッチ、リラクゼーション、コンディショニングエクササイズで動きやすい身体づくりを目指していきます。	身体を整えたい方、女性におすすめ
Body Make by Ballet	1～3	バレエの要素を取り入れたストレッチ・体幹へのアプローチで美姿勢を意識し、バランスの取れた身体を目指すプログラムです。	身体を引き締めたい方、姿勢を整えたい方	
有酸素 シェイプ アップ	LesMills BODYCOMBAT	5	最新のトレーニング理論を元にパンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを目指す有酸素プログラム。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるプログラム。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	シェイプ	3	シンプルなエアロピクスと自体重のトレーニングを行うプログラムです。	音楽に合わせて運動をしたいけれど複雑なダンスの振り付けは苦手という方
	カーディオシェイプ	3	シェイプアップを目的とした有酸素運動のクラスです。音楽に合わせて、シンプルな動きを行いながら短時間で汗をしっかりとかけたい方	忙しい方向け、30分間で運動効果を感じて汗をしっかりとかけたい方
	シェイプアップエアロ	4	エアロピクスのステップを用いて、リズムに合わせて有酸素運動を行い、脂肪を燃焼させるプログラムです。	脂肪燃焼されたい方、体力をつけたい方、心肺機能を高めたい方
	ダンスエアロ	3	エアロピクスにPOPなステップのダンス要素を組み込み、足・腰・肩を使うことで体幹部の筋肉を動かす有酸素運動のクラス。	脂肪燃焼されたい方、体力をつけたい方、心肺機能を高めたい方
ZUMBA	3	ラテンの音楽に合わせてながら、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プログラム。	脂肪燃焼されたい方、体力をつけたい方、心肺機能を高めたい方	
サウンドバス	サウンドバス ～音浴ヨガ～	1	「生演奏」で提供するシンキングボウルの倍音と振動を全身に浴びながら、穏やかに、かつ強く身体を動かす目覚めのヨガ。朝の硬い身体に生の振動を響かせることで、細胞一つひとつを目覚めさせ、神経系をスムーズに活動モードへと切り替えます。後半の「音浴瞑想」では、わずか15分で脳内がクリアに。深い集中力とポジティブな活力を養い、最高のパフォーマンスで一日をスタートさせます。	日常生活が忙しい方、運動初心者の方、睡眠の課題を感じている方
	サウンドバス ～仮眠ストレッチ～	1	「生演奏」で提供するシンキングボウルの倍音と振動の深い響きの中で、重力に身を委ねるストレッチ。夕方に溜まった心身の疲労に優しく寄り添い、生の倍音と振動が神経系の緊張を解きほぐします。後半の「音浴仮眠」では、わずか15分で脳がスッキリ。心身の休息をもたらす、今夜の睡眠の質や明日への活力を養います。	日常生活が忙しい方、運動初心者の方、睡眠の課題を感じている方
アクア	アクア	2	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プログラムです。	
	アクアHIIT	4	充分なウォーミングアップをした後に爆発的な運動（インターバルトレーニング）をして完結する、短時間で効率よく、運動効果の高いアクアプログラム。参加された方は「気分的高揚」と「運動した実感と満足感」が感じられます。	