

# ENJOY YOURSELF AT JSS FITNESS CLUB!



## STUDIO スタジオプログラム紹介

プログラム名	時間	内容と効果	対象
<b>エアロビクス</b> ~初めての方から慣れた方まで楽しめます~			
これからエアロビクスを始める方へ			
やさしいエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を習得し、繰り返し行う事で徐々に心拍数を上げていきます。	★
かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたクラスです。ジャンプとジョギングが少し入ります。	★
オリジナルエアロ	45分	エアロの動作を基本にしたクラスです。少し難度もあり、強度も欲しい方にはオススメのクラスです。	★
少し慣れた方へ			
走らないエアロ	45分	走るの苦手だけど、しっかり汗をかきたいという方におすすめ。足腰への負担が少ないクラスです。	★以上
たのしくエアロ	45分	エアロに慣れてきた方のためのクラスです。少し難しいステップを楽しみましょう。	★以上
充分慣れた方へ			
がんばるエアロ	45分	エアロビクスのいろいろなステップに挑戦し、体力向上をねらいます。	★★以上
<b>ステッププログラム</b> ~ステップ台を使ってレッスン~			
ステップI	45分	ステップ台を利用した昇降運動で膝に無理なく、誰にでもたくさんのカロリーを消費できます。	★以上
ステップエクササイズ	30分	ステップ台を利用した昇降運動に慣れたクラスです。初心者の方にもオススメです。	👉

<b>ダンス系プログラム</b>			
フラダンス	45分	ハワイの伝統的な歌舞音楽である。フラにはダンス、演奏、歌唱、歌謡の全てが含まれる。	😊
ZUMBA	45分	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。心肺機能を向上、脂肪燃焼を目的としたプログラムで、どなたでもご参加いただけます。	😊
ベリーエクササイズ	45分	ベリーダンスの要素を取り入れながら体幹のエクササイズを行うクラス。	😊

<b>筋力アップ・シェイプアップ系プログラム</b>			
リズムでひきしめ	45分	有酸素運動と筋力トレーニングを行い脂肪の燃焼と、持久力の向上を目指すクラス。	😊
バーベルトレーニング	30分	音楽に合わせて調整可能なバーベルを使用し、全身の筋力アップを目指します。	😊
SALSATION【サルセーション】	30分	「ファンクショナル」すなわち、スクワットの動きを音楽と共に楽しく動かすことで体幹を鍛えることができるプログラムです。	😊
HOOP BOON	45分	フープは1回転=1関節の土台である骨盤を前後、左右、回転と動かすので多角的にインナーマッスルを使えます。どなたでも無理なく楽しめます。	😊
ボクササイズ	45分	パンチ等ボクシングの動きを取り入れながら有酸素運動の効果も得られるワークアウト。	😊

<b>ヨガ系プログラム</b>			
ヨーガ	45分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラスです。ストレスや疲労を取り除くことができます。	😊
ヨガブラーナ	45分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に、流れるように行なうパワー系ヨガクラスです。心身の調和はもちろん、筋力柔軟性・バランス感覚の向上をはかります。	★以上

<b>調整系プログラム</b>			
ボル・ド・ブラ	45分	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラムです。洗練された音楽に身を任せて、優雅に想像力を膨らませながら動きます。また「立って動くピラティス」とも言われています。	😊
セルフボディークア	30分	西洋の「リフレクソロジー」、東洋の「ツボ経絡療法」、運動生理学の「筋肉のリセットエクササイズ」を使用し、下半身(下駄足)だけでなく、腕や背骨、骨盤、上半身のコンディショニングを整えます。冷え症や浮腫、不快感の改善を簡単なセルフケアで解消していくポイントをお伝えします。	😊
ボディコンディショニング	45分	肩甲骨・骨盤・背骨等の動きを改善しながら、骨格筋のリセットを行います。	😊
体幹バランストレーニング	45分	色々な動きを行いながら体幹部の筋力アップを目指します。トレーニングの後はストレッチで身体を整えます。	😊
ボディメイク	40分 45分	簡単に身体を動かしつつ、身体のコア(コア)の部分を調整したり強化していきます。	😊
リフレッシュエクササイズKAZE®	45分	赤ちゃんの頃に意識せずおこなっているベビーピラティスをはじめ、人の筋・筋脈の流れに沿った動きが出来るプログラムになっており、普段の生活では意識できない動きを体感することが出来ます。初心者の方でも十分楽しんでいただけます。	😊
ボールピラティス	45分	スモールボールを使用し、ボールを挟んだり、腰や首・背中の下に置いたり転がして、骨盤や背骨のバランス調整を目指します。腰・肩・膝などに痛みや違和感のある方にも安心して参加していただけます。	😊
ポール&ストレッチ	30分	ストレッチポールを用いて全身の筋肉を緩め、腰痛・肩こりの予防・改善を行うクラスです。	😊

<b>カルチャー系プログラム</b>			
ルーシーダットン	30分 50分	タイ古来から伝わるストレッチです。独特な呼吸法を使い体温を高める仙人体操です。ゆっくり簡単なポーズで柔軟性の向上をはかります。	😊
太極舞	45分	主に太極拳の動きと、呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れた、エクササイズです。音楽に合わせて、ゆっくり動いて初めての方や、激しい運動が苦手な方にオススメ!呼吸法、筋力、心肺トレーニング、ストレッチの全て含まれたプログラムです。	😊

## POOL プールプログラム紹介

プログラム名	時間	内容と効果	対象
<b>アクアエクササイズ</b>			
水中ウォーク30	30分	水の中で歩きながら各種の動きを取り入れ、腰・肩・膝などのコンディショニングを行うクラスです。	👉
まずはこのアクア	30分	アクアピス(音楽に合わせて行う水中でのエクササイズ)の入門クラス。水慣れ動作からはじめます。	👉
かんたんアクア	30分	基礎動作を中心に、音楽に合わせた水中エクササイズを楽しみます。	★
アクアスティックマジック	45分	魔法のスティックを使った新感覚アクアエクササイズ!様々な動きを取り入れて、それぞれのレベルに合ったエクササイズを行います。	😊
Jパドルバイク	40分	JSSが開発した自転車水中で漕ぐプログラムです。関節にかかるストレスは、少ない全身運動です。太股やお尻の筋力強化と有酸素運動によって減量効果も高まります。	😊
<b>スイミングレッスン</b>			
成人スイミング	60分	オプションスイミングレッスンです。4泳法の基礎を習得しましょう!! 詳しくは、フロントにお問い合わせください。	😊
バイポリン&ウォーク	45分	水中でのバイク・トランポリン・歩行運動を組み合わせ腰や股関節に負担をかけず体幹を鍛え自律神経のバランスを調整し足の筋力を強化する。	😊

## スタジオでバーチャルプログラム

**言い訳はいらない。結果がすべて**

決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

**ワークアウトというパーティーへようこそ**

楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うコアになっているため、少し練習するだけでクラスに馴染むことができ、ワークアウトが終わる頃には自信に満ち溢れるはず。また、最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、リラックスでき、日頃のストレスも発散!

**日々の生活の全てが変わる**

心と体、そして生活そのものを向上させる。レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて気分もスッキリ。

😊...全ての方向けプログラム 🍷...初心者向けプログラム 💰...有料プログラム ★...初級者 ★★...中級者



**JSS CORPORATION**  
**2024.4 ▶ 2024.9**  
**EXERCISE TIME SCHEDULE** フィットネス&スイミング  
タイムスケジュール  
**TIME SCHEDULE**

**JSSフィットネスクラブ瓢箪山 ☎072-985-1212**  
**営業時間のご案内** 平日10:00~21:45 土曜日/10:00~21:30 日曜日/10:00~18:00  
**休館日/火曜日** ※その他、年末年始・夏期休暇・施設点検日・研修などによる特別休館がございますので、ご了承ください。

### 定員制のクラス CLASS INFO.

スタジオ	エアロ全般	36名 FIAガイドライン により変更有り
	ダンス全般	
	ボクササイズ	
	SALSATION	
	レズミルズ・シバム	
	レズミルズ・ボディコンバット	
	リズムでひきしめ	
	ヨーガ	
	ボディメイク	
	KAZE®	
	体幹バランストレーニング	

### 定員制のクラス CLASS INFO.

スタジオ	太極舞(タイチーダンス)	36名 FIAガイドライン により変更有り	
	ボル・ド・ブラ		
	ヨガブラーナ		
	ボディコンディショニング		
	セルフボディークア		
	トルチャ		
	レズミルズ・ボディバランス		
	ルーシーダットン		30名 FIAガイドライン により変更有り
	ステップ全般		18名 FIAガイドライン により変更有り
	バーベルトレーニング		
	ボールピラティス		20名 FIAガイドライン により変更有り
	HOOP BOON		13名 FIAガイドライン により変更有り

●整理券について ジムスタッフよりレッスン開始30分前から先着順にて整理券をお配りいたします。※FIAガイドラインに沿って配布方法変更有ります。※混雑状況により、配布時間を早める可能性があります。予めご了承くださいませ。※整理券はお一人様一枚のみお配りいたします。