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
エアロビクス ～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			
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	走るのは苦手だけど、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	エアロビクス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で楽しみましょう。	★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
ステッププログラム ～ステップ台を使ってレッスン～			
かんたんステップ	45分	ステップ台を利用した昇降運動で基本動作を中心としたクラスです。	😊
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るクラスです。初心者の方にオススメです。	🔰
ダンス系プログラム			
フラダンス	45分	ハワイの伝統的な歌舞音曲である。フラにはダンス、演奏、詠唱、歌唱の全てが含まれる。	😊
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。	😊
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
リズムでひきしめ	45分	有酸素運動と筋トレ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く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腹筋!体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。どなたでも理屈抜きで楽しめます。	😊
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。	😊

プログラム名	時間	内容と効果	対象
ヨガ系プログラム			
ヨーガ	30分 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。	😊
ヨガプラーナ	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
リラックスヨガ	45分	心地よい呼吸とゆったりした動きで心と身体の緊張をほぐし、深いリラックスへ導くヨガのクラスです。初心者にもおすすめです。	😊
調整系プログラム			
ポル･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。	😊
セルフボディケア	30分	西洋の「リフレクソロジー」、東洋の「ツボ経路療法」、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(下肢足)だけでなく、腕や背骨、骨盤、上半身のコンディションを整えます。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、身体の芯(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プレスをはじめ、人の筋・筋膜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。	😊
筋膜ストレッチエクササイズ	40分	筋膜の流れに身体を動かして機能改善し、凝りや痛みの無い身体づくりを目指します。運動が苦手な方でも参加して頂けるプログラムです。	😊
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。	😊
カルチャー系プログラム			
ルーシーダットン	30分 45分	タイ古来から伝わるストレッチです。独特な呼吸方法を使い体内温度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、ゆっくり動くので初めての方や、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。	😊

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。



現代人のニーズを満たすプログラム

曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。また性別関わらずかっこよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。ジャズやコンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなど、様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受け、ムーブメントとテクニックに焦点を当てたこのプログラムは、ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人やダンスが好きな人に最適です。



日々の生活の全てが変わる

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、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。

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
アクアエクササイズ			
アクアウォーク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	アクアビス(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。	🔰
¥ アクアスティックマジック	30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。	😊
¥ バイポリン&ウォーク	45分	水中でのバイク・トランポリン・歩行運動を組合せ膝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脚の筋力を強化する。	😊
スイミングレッスン			
¥ 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せください。	😊

😊…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フィットネスクラブ瓢箪山

TIME SCHEDULE

フィットネス&スイミング タイムスケジュール



2026.10月 ▼ 2027.3月

初めてでも安心のフィットネス!

JSS CORPORATION

休館日/月・火曜日　平日10:00～21:45　土曜日／10:00～21:30　日曜日／10:00～18:00

※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。

☎ 072-985-1212

定員制のクラス CLASS INFO.

スタジオ	エアロ全般 ポル・ド・ブラ ダンス全般 ボクササイズ SALSATION バーチャル全般 ヨガ全般 リズムでひきしめ ボディメイク KAZE® 体幹バランストレーニング 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

定員制のクラス CLASS INFO.

スタジオ	ポル・ド・ブラ ボディコンディショニング セルフボディケア ルーシーダットン 筋膜ストレッチエクササイズ	36名 FIAガイドラインにより変更有り
	ステップ全般 ポール&ストレッチ バーベルトレーニング	18名 FIAガイドラインにより変更有り
	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ございます。予めご了承くださいませ。 ※整理券はお一人様に一枚のみお配りいたします。