

2025年11月 Fitness Grand Club ネクシス横浜本牧 タイムスケジュール

【スタジオレッスン】

	エンジョイエアロ	基本的な動きのコンビネーションを取り入れて、楽しみながら動いていきます。						
エアロ	初級エアロ	初心者から初級者向けに行うエアロビクスクラス。音楽に合わせて楽しく身体を動かしていくレッスンです。						
ビ	ローインパクト	足腰に衝撃の少ないステップを中心に行います。音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスに慣れてきた						
) ス	エアロ	方に向けたクラスです。						
	シェイプエアロ	頭と身体、全身を大きく使いエアロビクスの動きを楽しむ脂肪燃焼クラスです。						
ステップ	初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせて昇降運動を繰り返します。初心者向けのゆっくりでシンプルな動きの組合せなので 初めての方や運動が苦手な方向きのクラスです。						
	骨盤 コンディショニング	骨盤を中心に全身を整えていきます。体が硬くても、初めて運動される方でもゆっくり進められるので、ご安心ください。	Ü					
	自重 エクササイズ	簡単な自重運動などで身体全身の筋肉を使い動かすコンディショニングレッスン。 初心者の方でも参加しやすいレッスンとなっております。						
	身体改善	全身ストレッチをして心も体も柔らかくしていくクラスです。						
調整系	骨盤ストレッチ	インナーマッスルをほぐし、骨盤調整をしながら、ボディーラインを整えていくクラスです。	T					
	ボディフローケア	血液やリンパ等の流れを良くする事でボディバランスや体調を整え日常生活での不調を改善していくクラスです。						
	コアエクササイズ	主にマットの上で行う自体重を使った体幹トレーニングです。動きやすい身体作りを目指します。						
	ルースィー ダットン	タイ式のゆったりとした自己整体ヨガ・ストレッチ。呼吸に合わせて無理なく体を整え、関節の動きをスムーズに。 身体が硬い方や運動が苦手な方にもおすすめです。	Ÿ					
パワー	RADICAL POWER	バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットが						
- '	STRONG ™	ラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。						
	Nation 45 / 60	自に占わせて強度変換してい、日里を効果的に使いなから主身を鍛えてい、制念見のインダーバルドレーニングです。						
	ZUMBA®	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。パーティー気分で楽しんでください。						
ダンス系	LATINATION® (ラティネーション)	負荷の少ない有酸素運動で全身を鍛えるよう設計されたダンスフィットネスプログラムです。 いろんなジャンルのダンスを楽しみながら、リズム感と体幹力もアップする楽しいプログラムです。						
系		インド映画のダンスシーンに使われる音楽にのって踊るパワフルでシェイプアップになるダンスエクササイズです。	Ÿ					
	ストリートダンス	中学校で必修科目になったHIPHOP。ここではリズムの取り方やステップなどのHIPHOPの基礎を学び、 ブラックミュージックでかっこよく踊れるようにレッスンしていきます。						
 ヨ ガ	ヨガ	呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない内面、クセ、身体の特徴など	ë					
<u>カ</u>		日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。						
ピ	ピラティス	ストレッチを丁寧に行い、普段使わない筋肉にも意識を向けていく。呼吸法の質を高め、 姿勢を支えるインナーマッスルを鍛えることで特に背骨の歪みに効果的。	Ÿ					
ラテ	ピラティス入門	ピラティス独特の動き、呼吸法等を説明を交えながら一つ一つ丁寧に進めていくクラスです。						
ィス	あたこ 12ー ・一	初めての方にもオススメです。						
^	整えピラティス 	クラス後に心身スッキリ!体幹(コア)を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛えるエクササイズ。 次熱わる動性 バランス 感覚な差いましょう!						
		姿勢や柔軟性、バランス感覚を養いましょう!						

	20
Y	・・・こちらのマークのレッスンは裸足で行います。※ロッカーからジムエリアまでは内履きシューズ・またはスリッパをお履きください。
	/ ****こうりひょ ノのレンヘンは休足に行いよう。ベロンル かりノムーソノ みにはり限じノユ へ あにはハソノハとの限じへにじい

カルチャー	太極拳	太極拳は柔らかく、強く、しなやかな体を作ることができます。	:: •
		なまった体を鍛え基礎体力がつき、集中力を高めることによって精神力を養えます。	•
	フラダンス	ハワイの伝統文化フラを心地よい音楽とともに全身を動かして踊る、 心身のリフレッシュにも効果的なクラスです。	
	オリジナル エクササイズ	簡単な自重運動などで身体全身を筋肉を使い動かすコンディショニング系のレッスン。 運動不足や脂肪燃焼効果を目指す方におすすめです。	
	リファインボディ	洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで 生活に必要な筋カアップが出来ます。	
そ	リファインライト	簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。 リファインボディーよりも少し強度を落としたレッスンとなっております。	
他	姿勢向上	基本姿勢の意識づけ。	
	トレーニング	簡単な筋トレとストレッチを混ぜながら姿勢改善をしていくクラスです。	
	モビリティ	色々な手法で体幹部のストレッチや筋肉、リンパ等に刺激を与え、身体の凝り固り、つまり、クセを整え不調の改善を	
	エクササイズ	行います。本来身体の持つ機能や関節可動域の拡大、姿勢改善や筋肉の柔軟性を高めるのにも効果的なクラスです	-
	欲張りエアロ +筋トレ	エアロパートでは、簡単なキック系、ダンス系の動きで脂肪燃焼してダンベルやボールで美ボディ筋トレのクラスです。	