

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

4月29日(月)昭和の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

スタジオ		ジム	プール
スタジオA	スタジオB		
8:30			8:30
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00		グルトレ会員	10:00
10:30	10:30~11:15 美軸ライン エクササイズ 香取知里	10:15~10:45 グルトレ	10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00	11:35~12:20 ZUMBA FITNESS ERI	11:30~12:30 背骨コンディショニング ~フルコース編~ *フェイスタオルを1枚ご準備ください	12:00
12:30			12:30
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	12:50~13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子	13:00
13:30		グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ	13:30
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 窪田岳晃	13:55~14:40 Wow! HIP ワオ! ヒップ 稲村未彩紀	14:00
14:30		グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	14:30
15:00	14:50~15:35 UBOUND 鹿内星典	15:00~15:45 LES MILLS Shapes 稲村未彩紀	15:00
15:30		グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ	15:30
16:00	16:00~16:45 J-POP&JAZZ 別府目哉	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ	16:00
16:30			16:30
17:00	17:05~18:05 GW遊びに行く前に限界を超えろ	16:55~17:40 ホットヨガミドル (ライト) AI	17:00
17:30	LES MILLS BODYCOMBAT 稲村未彩紀	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ	17:30
18:00		グルトレ会員 18:00~18:45 ホットヨガデトックス AI	18:00
18:30		グルトレ会員 18:15~18:45 グルトレ	18:30
19:00			19:00

全クラスWEB予約となります。
予めご予約の上ご参加ください。

※イベントクラスのみ
ご参加方法が異なります。
内容解説をご確認いただきご参加ください。

有料1,100円 定員24名

11:30~12:30
背骨コンディショニング
~フルコース編~
*フェイスタオルを1枚ご準備ください
小松ゆき子

昇温途中のクラス

16:55~17:40
ホットヨガミドル
(ライト)
AI

18:00~18:45
ホットヨガデトックス
AI

営業時間8:00~20:00

4月29日(月) 昭和の日 グループエクササイズ内容解説

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
有酸素 ダンス	UBOUND.	インナーシューズ	トランポリン	40	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。
	ZUMBA FITNESS		なし	40	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。
	J-POP&JAZZ		なし	40	J-POPの音楽に合わせて、JAZZやHIPHOPの要素を入れたステップでしなやかにのびのびと楽しくダンスをして頂ける内容です。
筋コン	グラマッスルフィット		なし	40	『アウトターマッスル』『インナーマッスル』両方をターゲットにした自重筋プログラム。美しく健康的なからだを目指します。
	LES MILLS BODY PUMP		バーベルセット	40	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。
	LES MILLS Shapes		マット バンド プレート	34	ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラムです。衝撃の少ない動きで関節にやさしく、身体のあらゆる部位の筋肉を強化できます。
	Wow! HIP ワオ! ヒップ	バンド	34	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。	
健康&リラックス	美軸 ラインエクササイズ	水分	エクササイズマット	40	体幹を伸ばす・縮める・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。
	ホットヨガミドル (ライト)	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです
	ホットヨガデトックス	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガクラス。立位のポーズが多い為、メリハリの体を手に入れたい方にお勧めのクラス。
	LES MILLS BODY BALANCE	水分	エクササイズマット	34	ヨガベースのクラス。インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素を取り入れたクラス。
	24式太極拳	水分		34	武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは一般的な24式を実施致します。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※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。
ティール	アクアサーキット	水分	なし	36	音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。

背骨コンディショニング ~フルコース編~ 腰痛・肩こり・首こり

- 時間：11:30~12:30
- 場所：スタジオB
- 担当：小松ゆき子
- 参加費：1,100円(税込)
- 定員：24名
- 持ち物：フェイスタオル1枚 ※35cm×90cm程度
※クラブからの貸し出しの場合、別途レンタル料金440円発生いたしますのでご注意ください。
- 申込開始：4月8日(月) 0時予約開始
WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④から選択をお願いいたします。
※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。
※4月27日(土) 19時までにご入金ください。
※キャンセル期限は4月28日(日) 19時までとなります。期限を過ぎてからのキャンセルの場合は返金できませんので予めご了承ください。

「背骨を整えること」から、あらゆるカラダの不調を体操や手技により改善する画期的なプログラムです。通常のクラスでは体験することのできない、首・肩・腰から足先まで全身トータル的にコンディショニングを行います。この機会に是非ご参加ください。

BODYCOMBAT EVENT

~GW遊びに行く前に限界を超える! SP~

- 時間:17:05~18:05
- 場所:スタジオA
- 担当:稲村未彩紀
- 定員:40名
- 申込:3月24日(日)0時より、通常WEB予約

待ちに待ったゴールデンウィーク♪
遊んで食べ過ぎる前に楽しくカロリーを消費しましょう!
稲村が皆様を限界まで導きます!
初めての方でも大丈夫なシンプルな動きで行うので
コンバットが好きな方、有酸素運動が好きな方、脂肪を燃やしたい方、
沢山動いて沢山汗をかきましょう!

ボディコンバットは、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クラスです。

皆様の多数のご参加を心よりお待ちしております。

