

# ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2024年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

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
9:00			
9:30			
10:00	WEB	WEB	
10:15~11:00	美軸ライン エクササイズ yuka	10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子	10:15~10:45 <b>ティルトレ</b>
11:00	WEB	女性専用 11:05~11:50	
11:20~12:05	<b>RITMOS</b> Haru	ZENSEE mindfulness ~陽~ まい	11:15~11:35 お腹引き締め
12:00	WEB	WEB	WEB
12:25~13:10	<b>K-POP CHOA</b> まい	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15~12:45 <b>ティルトレ</b>
13:00	WEB	WEB	WEB
13:30~14:15	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> SHINTA	13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ Aya(K)	13:15~13:45 <b>ティルトレ</b>
14:00	WEB	WEB	
14:35~15:20	<b>LES MILLS Shapes</b> 久保木 裕子	14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ Aya(K)	14:15~14:35 筋膜リリース
15:00	WEB	WEB	WEB
15:40~16:25	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 久保木 裕子	15:25~16:10 HOTYOGA ~ミドル~ Ayaka	15:15~15:45 <b>ティルトレ</b>
16:00	WEB	WEB	WEB
16:30	有料レッスン 16:45~18:00	16:30~17:15 HOTYOGA ~ビギナー~ Ayaka	16:15~16:45 <b>ティルトレ</b>
17:00	<b>LES MILLS BODYATTACK 60min</b> + テクニック AKARI×ISHIDA		17:15~17:35 ストレッチ
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

#### Information

##### ■ WEB予約クラス参加方法 ■

- ・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
- ・毎月22日AM0:00~翌月分の予約開始
- ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。

##### ■ HOTプログラム参加について ■

- ・水分補給のための1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
- ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
- ④水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。
- ④外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

#### \* 有料イベントレッスン \*

**BODYATTACK 60min**  
+ テクニック

スタジオA 16:45~18:00

担当:AKARI×ISHIDA

料金:550円(税込)

定員:50名

BODYATTACKはプッシュアップやスクワットなど筋力効果エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。

今回はテクニック付き!! BODYATTACKに出てくる動作などの解説を行ってからクラスをスタートするので初めての方も安心してご参加頂けます。この機会にぜひご参加ください!!

**申込方法は別紙ご確認ください。**

**4/29(月)スタジオ予約**

**3/29(金)AM10:00~**

**順次公開**

営業時間 8:00~22:00

スタッフ対応時間 9:00~19:00