

ジェクサー・フィットネス&スパ 亀戸グループエクササイズ 10周年イベントスケジュール 11月14日(日)～11月20日(土)

	11月14日(日)					11月15日(月)					11月16日(火)					11月17日(水)					11月18日(木)			
	スタジオ		ジム	プール 1・2コース		スタジオ		ジム	プール 1・2コース		スタジオ		ジム	プール 1・2コース		スタジオ		ジム	プール 1・2コース					
	スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		スタジオA		スタジオB		スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB
8:00																								
8:30																								
9:00																								
9:30																								
10:00																								
10:30																								
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

ジェクサー・フィットネス&スパ 亀戸グループエクササイズ 10周年イベントスケジュール 11月14日(日)～11月20日(土)

11月19日(金)					11月20日(土)					
スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	アウトドア	プール	
スタジオA	スタジオB		1・2コース		スタジオA	スタジオB			1・2コース	
7:00										
7:30										
8:00										
10:00										
10:30	WEB 10:40～11:25 RITMOS morning party Una	WEB 10:30～11:15 ホットヨガ ビギナー REIKO				WEB 8:30～9:15 ヴィンヤサ フローヨガ (女性限定) mika		HOTクラス		
11:00										
11:30	WEB 11:55～12:40 MOMCHANG FITNESS CORE 川又珠実	WEB 11:45～12:30 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子	グルトレ会員 12:00～12:30 グルトレ スタート			9:20～10:00 ～スタジオ開放～			10:00-12:00	
12:00						WEB 10:15～11:00 ホットヨガ ミドル mika				
12:30	WEB 13:10～13:40 LesMILLS BODYPUMP 相模大輝	13:00～13:30 ホット ストレッチ								
13:00						WEB 11:45～12:30 24式太極拳 小松ゆき子	WEB 11:45～12:30 ホットヨガ ビギナー 満生恒太郎			
13:30	WEB 14:00～14:45 LesMILLS BODYCOMBAT 稲村未彩紀× 岩立愛子	WEB 14:00～14:45 ホットヨガ デトックス 山岸正太					グルトレ会員 12:00～12:30 グルトレ スタート (女性限定)			12:00～12:30 水中ウォーキング 相模大輝
14:00										
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30	WEB 18:40～19:10 CORE 稲村未彩紀	WEB 18:30～19:15 オープンハート ヨガ AI	グルトレ会員 19:00～19:30 グルトレ スタート							
19:00										
19:30	WEB 19:40～20:25 気力！体力！ パワー ファイティング 松本彩	WEB 19:45～20:30 パワー・ヨガ AI	グルトレ会員 20:00～20:30 グルトレ スタート							
20:00										
20:30	WEB 20:55～21:40 LesMILLS BODYPUMP 山岸正太									
21:00										
21:30										
22:00										

■ 備品について

ツール	スタジオA	スタジオB
ストレッチマット	30枚	34枚
ヨガマット		34枚
パンプセット	34台	
トランポリン	34台	
グルーツバンド		34セット

■ 表記について

	備品が必要なクラス。 備品がなくなり次第定員となります。 ※スタジオA 30名 スタジオB 34名 ※BODYPUMP、CORE、UBOUNDのみ定員34名 ※ホットプログラム参加にはバスタオル1枚が必要となります。
	初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めのクラス。
	予約票が必要なクラス。 レッスン開始40分前より発券。
	Web予約対象クラス。 毎月26日より次月のご予約が可能です。
	グルトレ会員様限定、Web予約対象クラス。 毎月26日より次月のご予約が可能です。

■ Aスタジオプログラムご参加について

- ◆ 定員30名
- ◆ BODYPUMP・CORE・UBOUNDにつきましては定員34名となります。
- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承下さい。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、辛いと感じた場合は無理せずご退出下さい。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給して下さい。

■ Bスタジオプログラムご参加について

- ◆ 定員34名
- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承下さい。

■ HOTプログラムご参加について

- ◆ 定員34名
- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承下さい。
- ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ち下さい。（330円でレンタルもご用意しております。）
- ◆ レッスン参加時には、500ml以上のお水等をお持ち下さい。
- ◆ 45分以上レッスンの連続参加はご遠慮下さい。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、辛いと感じた場合は無理せずご退出下さい。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給して下さい。
- ◆ レッスン終了後は、一時間半以上開けてからのお食事をお勧めを致します。
- ◆ 外気の影響により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい。
- ◆ ホットの記載があるプログラムはすべて上記のご案内に沿ってご参加下さい。

■ プールプログラムご参加について

- ◆ レッスン開始5分前よりレッスンコース内にお入り頂けます。
- ◆ 参加時には必ず、「番号札」が必要となります。（レッスン開始40分前からプールカウンターにて発券）※一部レッスン
- ◆ レッスン開始後の参加はお断りさせて頂いております。
- ◆ 泳法レッスンはスイムキャップとゴーグルが必要となります。また、お化粧品も落として頂くようお願い致します。
- ◆ プールエリアへのガラス製品及び缶類のお持ち込みは禁止とさせて頂きます。
- ◆ レッスンへの入退はインストラクター及びスタッフの指示に従い、速やかをお願い致します。
- ◆ レッスン実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

日程	場所	開催時間	クラス名	時間	必要なもの担当	内容
14日 (日)	スタジオA	13:50-14:35	 LES MILLS BODYPUMP	60	松尾×相模	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。 今回は特別にスタッフによるジョイントレッスンです。是非ご参加ください！！
	スタジオA	14:55-15:55	 UBOUND	60	田口蓮	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンボ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。60分フルクラスを皆さまで楽しみましょう！！
	スタジオA	16:15-17:00	気力！！体力！！ パワーファイティング！！	45	松本彩	10周年を記念して、普段とは違うファイティングです！ファイティングの間に、簡単なトレーニングを組み合わせた45分のオリジナルレッスン！気力・体力・パワーアップして、これからも元気に動ける体作りを楽しく進行していきます！
	ジムエリア	15:00-16:00	懸垂王	60	松尾×相模	ジムエリアのフリーウェイトエリアで開催！時間内であればいつでも参加は自由です。腕を伸ばし、あごがバーと同じ高さまで懸垂することで1回！女性は5回、男性は10回でプレゼント！一緒に楽しみましょう！スタッフの記録を抜いたら・・・いいことあるかも！
	プール	13:00-13:45	SPアクア45 ～脂肪燃焼ver～	45	葉山亜希恵	人気アクアインストラクターをスペシャルゲストとしてお招きいたしました！水中で熱く汗が出る感覚を体感してください。動きは至ってシンプルですので、どなたでもご参加いただけます。Keep moving！！とにかく動き続けます！！
15日 (月)	スタジオA	10:20-11:20	美軸！ 骨盤底筋トレーニング 	60	香取千里	ポッコリ下腹、腰痛、肩こり、体の不調にお悩みではないですか？実はこれらの不調は骨盤底筋と大きく関係しています。骨盤底筋がある場所や、骨盤底筋を正しく動かしているかを確認する方法をイラストと実演で説明していきます。また骨盤底筋の柔軟性を高め、日常生活で正しい体の使い方につなげていきましょう。（将来の）尿漏れ予防や骨盤底筋トレーニングを毎日続けるためのコツなどの疑問や悩みも解消します。どなたでも無理せず続けることができます。明るく元気にセルフメンテナンス！一緒に楽しみましょう！ ◆定員：20名 有料レッスン:550円(税込) 予約：11月1日(月)10時よりフロントで申込開始
	スタジオA	12:50-13:35	 ZUMBA ～buck number～	45	能見章子	懐かしのあの曲・・・10年前のZUMBAのバックナンバーから特に人気のあった曲でお祝いしましょう！初めてのの方も大歓迎です！
	スタジオA	15:20-16:05	スペシャルフラダンス	45	丸山佳子	Aloha～！10th Anniversary おめでとうございます！フラクラスでもお祝いの気持ちで楽しく踊りましょう！この日だけの軽やかな一曲をご案内いたします。お手持ちのムームーやアロハシャツでのご参加もオッケーですし、髪飾りやレイなどを身に付けていただくもよし、Hawaiiも感じる楽しいお時間にして、一緒に愛する亀戸店を盛り上げましょう！沢山の皆様のご参加をお待ちしております！
	スタジオA	20:00-21:00	 LES MILLS BODYPUMP 	60	谷頭真	他フィットネスクラブでも大活躍の、超人気のインストラクターをお招きいたしました！！ バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行う60分のフルクラスです。 ◆定員：34名 有料レッスン：1,650円(税込) 予約：亀戸会員は10月30日(土)10時よりフロントで申込開始 他店舗(法人会員)は11月6日(土)10時より受付 ※11月8日(月)以降のキャンセル・ご返金はできません
	スタジオA	21:20-22:20	 LES MILLS BODYCOMBAT 	60	谷頭真	他フィットネスクラブでも大活躍の、超人気のインストラクターをお招きいたしました！！ 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。ジョイントレッスン・60分フルクラス！！格闘技を堪能しましょう！！ ◆定員：30名 有料レッスン：1,650円(税込) 予約：亀戸会員は10月30日(土)10時よりフロントで申込開始 他店舗(法人会員)は11月6日(土)10時より受付 ※11月8日(月)以降のキャンセル・ご返金はできません
	スタジオB	14:30-15:15	ルーシーダットン ～スタンディングポーズ～	45	能見章子	タイ発祥のヨガ、ルーシーダットン、本場ではスタンディングのポーズだけ...お寺の石畳の上で行うからです。スタンディングポーズを10個！一緒にチャレンジしましょう！
	スタジオB	20:20-21:05	デトックス&パワー	45	ヨーコ	ご参加の皆様のそれぞれの10年を振り返るように、体の背面を意識し捻りや後屈でデトックスをします また、新たな一歩を踏み出すように、力強く前向きなポーズに取り組み、ホット環境のクラスです
16日 (火)	スタジオA	10:30～11:15	RITMOS ～morning party～	45	Sae	ジェクサー亀戸の朝はRITOMSで決まり！3名の人気講師で選曲し、過去10年の振り返るようなナンバー構成！10年前の＃10から、2021年の＃50までをMIXして、楽しく踊るクラスになっています！10周年特別ウィークの火曜・木曜・金曜は、朝からダンスパーティです☆
	スタジオA	18:45-19:30	 LES MILLS BODYCOMBAT	45	松尾×早川	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。今回は特別にスタッフによるジョイントレッスンです！
	スタジオA	20:00-20:45	THE・ヒットソングダンス	45	NANA	亀戸店がオープンした2011年のヒットソングに合わせて1曲まるごと踊ります！奮ってご参加ください！！
	プール	11:00-11:45	ミットシェイプ	45	村上寛子	アクアミットを使用しシンプルな動きや機能的な筋力トレーニング、又ミットの特性を活かした浮力による体感バランスを体験いたします！！プールサイドにてミットをお配りいたします。WEB予約後にプールへご入場くださいませ！
17日 (水)	スタジオA	14:05-15:05	 LES MILLS BODYPUMP ～15分テック付き～	60	荒ヶ田剛史	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行う45分のクラスです 今回は特別に、正しいフォームを習得し、更にカッコよく動けるようになる、テクニック指導15分プラスのクラスです
	スタジオA	18:30-19:15	～懐かしの～ RITMOS	45	廣田茂子	ジェクサー亀戸がオープンした10年前から、皆さまは「RITMOS」を踊っていましたか？ 踊っていた方も、まだ「RITMOS」知らなかった…という方も、「懐かしの～RITMOS」で、一緒に踊りましょう♪♪♪ 踊った事のある曲もきっと出てきます！一緒に楽しみましょう♡皆さまのご参加、お待ちしております！！
	スタジオA	19:35-20:20	 CORE	45	山上×稲村	動的ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、体幹部（コア）の筋力強化、股関節周辺の柔軟性向、骨盤の歪み改善等にて姿勢改善を目的としたプログラムです！！是非イベントの機会にご参加ください！！
	スタジオB	15:00-16:10	HOT  BODYBALANCE ～15分テックつき～	60	秋山美幸	ヨガや太極拳の動きをアレンジしたものを音楽に合わせて行うクラスです。今回はホットスタジオでの実施にあたり、柔軟性の向上やストレッチ効果が期待できるポーズをメインとした「FX」（フレキシビリティ）バージョンでお届けします。ポーズや動きのポイントはテクニックで解説&練習しますので初めての方もお気軽にご参加ください。
	プール	15:15-16:15	スタート&ターン 	60	金井元気	水泳の基本とも言えるスタート、正しい姿勢で行うターンの練習を種目別に行っていくレッスンです！ キレイなスタート・ターンを目指し泳ぎを整えていきましょう！ ◆定員：10名 有料：1,100円(税込) 予約：11月1日(月)10時よりフロントで申込開始 ※11月8日以降のキャンセル・ご返金はできません
18日 (木)	スタジオA	10:30～11:15	RITMOS ～morning party～	45	IZU	ジェクサー亀戸の朝はRITOMSで決まり！3名の人気講師で選曲し、過去10年の振り返るようなナンバー構成！10年前の＃10から、2021年の＃50までをMIXして、楽しく踊るクラスになっています！10周年特別ウィークの火曜・木曜・金曜は、朝からダンスパーティです☆
	スタジオA	15:20-16:05	スペシャルフラダンス	45	滑川美佐保	Aloha～！10th Anniversary おめでとうございます！フラクラスでもお祝いの気持ちで楽しく踊りましょう！この日だけの軽やかな一曲をご案内いたします。お手持ちのムームーやアロハシャツでのご参加もオッケーですし、髪飾りやレイなどを身に付けていただくもよし、Hawaiiも感じる楽しいお時間にして、一緒に愛する亀戸店を盛り上げましょう！沢山の皆様のご参加をお待ちしております！
	スタジオA	18:30-19:30	 LES MILLS BODYPUMP ～15分テック付き～	60	荒ヶ田×山上	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行う45分のクラスです 今回は特別に、正しいフォームを習得し、更にカッコよく動けるようになる、テクニック指導15分プラスのクラスです
	スタジオA	21:15-22:00	ラテンジャズダンス	45	ピリー	サルサやバチャータ、メレンゲ等々、サンバとは異なるラテン音楽を使い、ジャズやヒップホップの要素を取り入れたダンスです。ピリー先生の得意なセクシーな表現を身につけ、一緒に楽しく踊りましょう！！！！
	スタジオB	10:30-11:30	リラックスヨガ 健康に役立つ呼吸法の実践	60	NAO	ヨーガの実践には8つの段階があります。身体へ意識を向けるアーサナ（ポーズ）の次には、ブラーナーヤマという呼吸法の段階があり、それは外側と内側の感覚器官を繋ぐ橋渡しを担っています。リラックスヨガのパートでカラダを浄化した後に、インド五千年の智慧である安全な呼吸法を実践しましょう。
	スタジオB	13:00-13:45	骨盤エクササイズ ～ストレッチボール～	45	桂井由佳里	ストレッチボールでこわばった骨盤周りをほぐし、整いやすい状態に。 さらにストレッチボールでトレーニング！骨盤を中心に全身をバランス良く調整します。
	スタジオB	13:00-13:45	骨盤エクササイズ ～ストレッチボール～	45	桂井由佳里	ストレッチボールでこわばった骨盤周りをほぐし、整いやすい状態に。 さらにストレッチボールでトレーニング！骨盤を中心に全身をバランス良く調整します。
19日 (金)	スタジオA	10:40-11:25	RITMOS ～morning party～	45	Una	ジェクサー亀戸の朝はRITOMSで決まり！3名の人気講師で選曲し、過去10年の振り返るようなナンバー構成！10年前の＃10から、2021年の＃50までをMIXして、楽しく踊るクラスになっています！10周年特別ウィークの火曜・木曜・金曜は、朝からダンスパーティです☆
	スタジオA	11:55-12:40	MOMCHANG FITNESS CORE	45	川又珠実	動的ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、体幹部（コア）の筋力強化、股関節周辺の柔軟性向、骨盤の歪み改善等にて姿勢改善を目的としたプログラムです！！是非イベントの機会にご参加ください！！定員は34名となります
	スタジオA	14:00-14:45	 LES MILLS BODYCOMBAT	45	稲村×岩立	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。今回は特別に女性スタッフによる特別ジョイントレッスンです！
	スタジオA	19:40-20:25	気力！！体力！！ パワーファイティング！！	45	松本彩	10周年を記念して、普段とは違うファイティングです！ファイティングの間に、簡単なトレーニングを組み合わせた45分のオリジナルレッスン！気力・体力・パワーアップして、これからも元気に動ける体作りを楽しく進行していきます！
	スタジオB	18:30-19:15	オープンハートヨガ	45	AI	皆様、後屈多めのヨガは、いかがですか？オープンハートヨガは呼吸が深まる、バストアップ、姿勢改善、肩こり解消、前向きな思考が得られるといわれているヨガです。ご興味ありましたら、是非ご参加ください。
	スタジオB	18:30-19:15	オープンハートヨガ	45	AI	皆様、後屈多めのヨガは、いかがですか？オープンハートヨガは呼吸が深まる、バストアップ、姿勢改善、肩こり解消、前向きな思考が得られるといわれているヨガです。ご興味ありましたら、是非ご参加ください。
20日 (土)	スタジオA	14:15-15:15	 LES MILLS BODYATTACK	60	西尾×山上	プッシュアップやスクワットなど筋力強化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。60分フルクラスジョイント！皆さん心の準備はできてますか！？
	スタジオA	18:00-19:00	 LES MILLS BODYCOMBAT	60	早川峻也	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。今回は特別に60分のフルレッスンです！
	スタジオB	8:30-9:15	ヴィンヤサフロアヨガ (女性限定)	45	mika	太陽礼拝を基本に呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。通常のクラスよりも運動量は多くなるかと思いますが、カラダに呼吸を送り込みながら、連続してポーズを行っていきますので、デトックス効果もかなり高いです。 終わった後の心地良い爽快感、達成感を是非一緒に味わいましょう♪
	プール	14:15-15:00	アクアミット45	45	松下詠一	アクアミットを使用し、アクアの要素を取り入れた動きでいつもと違った刺激で身体を燃焼します！！ 10周年！！皆さんで楽しみましょう！！
	アウトドア	10:00-12:00	歩こう会・走ろう会 ～皇居～	120	大塚×田口	今回は特別に、皇居を歩きに、走りに行きましょう！歩く方は5km(1周)、走る方は10km(2周)をスタッフと一緒に楽しみましょう 雨天の場合は中止となり、前日21時までにホームページ【最新情報】にてお知らせいたします ◆定員：20名 集合場所：桜田門前 料金：無料 予約：11月1日(月)10時よりフロントで申込開始

