# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール(月~金)

2024年4月	•			シェクサ	ナー・フィ	ットネス	&スパ2	24電アク	フルーフエ	クササイ	スタイル	ムスケジ	ユール(月	ョ~金)		
		月曜日	3	火曜日 スタジオ スタジオ		水曜日 スタジオ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		木曜日スタジオ								
	スタジオA	スタジオB	シム	プール	スタジオA	フォ スタジオB	シム	プール	スタジオA	スタジオB	ジム	プール	スタジオA	フォ スタジオB	シム	プール
7:00																
7:30																
8:00									New							
10:00			グルトレ会員	4月 背泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 パタフライ		9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ	グルトレ会員		9:40~10:10 Lessels Assis BODYCOMBAY エクササイン 相模大輝	ž Ž	グルトレ会員				グルトレ会員	
10:30	10:30~11:15	10:40-11:25	10:15~10:45 グルトレ	10:40: 11:10	10:30~11:15	リフレッシュ やさいボーズ中心で行うヨガ mie	10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15	10:20~11:05 ホットヨガ ビギナー 基本ボーズを中心に行うヨガ	10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15	10:30~11:15	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:30
11:00	美軸ライン エクササイズ 体幹、骨盤を安定させる 香取知里	10:40~11:25 24式太極拳 中国の国民健康体操	グルトレ会員	10:40~11:10 月替わり ベーシック 25mを泳げるようにする	RITMOS <sup>様々なダンスエクササイズ</sup> Sae	10:55~12:00	グルトレ会員	11:00~11:45	Brain to Balance 脳と体の繋がり強化 幸恵	基本ボーズを中心に行うヨガ 網島美智子	グルトレ会員	11:00~12:00	<b>RITMOS</b> 様々なダンスエクササイズ IZU	リラックスヨガ <sub>座位中心のやさしいヨガ</sub> NAO	グルトレ会員	有料水中 運動クラス
11:30	11:35~12:20	小松ゆき子	11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 クロール ベーシック	New 11:35~12:20	~スタジオ開放~	11:15~11:45 グルトレ	アクア *中で行うリズム運動 村上寛子	11:35~12:20	11:25~12:10 ホットヨガ	11:15~11:45 グルトレ	有料 スイム スクール	11:35~12:20		11:15~11:45 グルトレ	※開催日程は別途掲示
12:00	エアロビクス ライト シンプル動作有酸素運動 井口峻輔	11:45~12:30 背骨 コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える	グルトレ会員 12:15~12:45	#AWITE UPININ	Lesmills 少ない衝撃で Shapes 全身を強化する 稲村未彩紀	New	グルトレ会員 12:15~12:45	12:00~13:00	LESMILLS BODYJAM ダンスワークアウト つばさ	ホットヨガ ミドル 様々なボーズに挑戦するヨガ 武鑓志保	グルトレ会員 12:15~12:45		ヴォーカリズム <sup>発声に必要なストレッチと</sup> エクササイズ 片山貴子	11:45~12:30 パワーヨガ <sup>立位のボーズを中心とした</sup> アクティブなヨガ	グルトレ会員 12:15~12:45	
12:30	12:40~13:25	小松ゆき子	グルトレ	1	12:40~13:25 <b>Lesmills</b>	12:25~13:10 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ	グルトレ	有料 スイム スクール	12:40~13:25	12:30~13:15 ホットヨガ	グルトレ	12:45~13:15	New 12:40~13:25	NAO 🔰	グルトレ	12:30~13:00 水中ウォーキング 水中有物変演動
13:00	グラマッスル フィット 美しく健康的なからだをつくる 川又珠実	12:50~13:35 LesMills BODYBALANCE ヨガとビラティスで体幹を整える	グルトレ会員 13:15~13:45		<b>BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ 早川峻也	糟谷敦	グルトレ会員 13:15~13:45		24式太極拳 中国の国民健康体操 大谷なほみ	コリオ 毎回同じ内容で安心なヨガ 武智子	グルトレ会員 13:15~13:45	T2.45~13.15 平泳ぎ ベーシック 基本動作の密温	Lesmills BODYPUMP バーベルエクササイズ 熊倉一也	12:50~13:35 ペルビックストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化	グルトレ会員 13:15~13:45	相模大輝
13:30	New 13:45~14:30	田中綾子	グルトレ	10.50	New 13:45~14:30 協栄シェイプ	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ	グルトレ		13:45~14:30	13:35~14:05	グルトレ	13:25~13:55 クロール インター 効率の良い泳ぎ方	New 13:45~14:30	桂井由佳里	グルトレ	
14:00	LESMILLS BODYCOMBAT 格剛技エクササイズ 早川峻也	13:55~14:40  Wow! AMP  EvJPyJE:09991X	グルトレ会員 14:15~14:45	13:50~14:35 アクアサーキット 育販系運動+トレーニングを していく水中運動	協栄シェイプ ボクシング <sup>ボクシングエクササィス</sup> MASA	武智子	グルトレ会員 14:15~14:45		SALSATION® (demo) (demo) 歌将を表現するダンスエクササイズ NOBU	ホット ストレッチ 眠かい環境でのストレッチ	グルトレ会員 14:15~14:45	14:15~15:00	し <b>ヨロリロコ</b> 、 トランボリンエクササイズ 鹿内星亜	13:55~14:40 ジスENSEE でいる。 単とヨガで心身を整える	グルトレ会員 14:15~14:45	<b>\</b>
14:30     15:00	New 14:50~15:35	山上奨	グルトレ	KaoRU		14:35~15:20 ホットヨガ ビギナー <sup>基本ボーズを中心に行うヨガ</sup>	グルトレ				グルトレ	アクアサーキット 有酸素運動+トレーニング をしていく水中運動 松下詠一	14:50~15:20	田中綾子	グルトレ	14:30~15:15 アクアベーシック 水中で行う有酸素運動
15:30	フラダンス ハワイの民族舞踊 滝沢 保世				15:00~17:00	yukiko				15:15~16:00 ホットヨガ			wow! WP ヒップアップ エクササイス 稲村未彩紀	15:30~16:15		中村友香
16:00					有料 レンタル スタジオ				16:00 17:00	スクトコスタ ミドル さまざまなボーズに挑戦 秋山美幸	<b>J</b>			フラダンス ハワイの民族舞踊 丸山佳子		
16:30	16:30~17:30				289¥				16:00~17:00 有料キッズ チアダンス スクール				16:30~17:30	\40€ IE J		
17:00	有料 レンタル スタジオ												有料 レンタル スタジオ			
17:30	スタジオ								17:10~18:10 有料キッズ チアダンス スクール				2997			
18:00			グルトレ会員	ı	17:55~18:40 Lesmils BODYCOMBAT		グルトレ会員			18:15~19:00	グルトレ会員		18:15~19:00	昇温途中のクラスです。	グルトレ会員	
18:30	New 18:45~19:30	18:20~19:05 ホットヨガ ミドル さまさまなボースに挑戦するヨガ	18:15~18:45 グルトレ		格剛技エクササイズ 稲村未彩紀	18:30~19:15 スリムフローヨガ	18:15~18:45 グルトレ		18:30~19:15 <b>RITMOS</b>	ホットヨガ リフレッシュ ゃさしいボーズ中心で行うヨガ	18:15~18:45 グルトレ		SALSATION® (demo) 物別を表現するダンスエクササイズ	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー(ライト) 基本ボーズを中心に行うヨガ	7ルトレ M	
19:00	J-POP&JAZZ キャッチーにかっこよく踊る	Al	グルトレ会員 19:15~19:45		19:00~19:30  WELL ORD 19:79977	スリムフローヨガ 添れるようにボーズをとるヨガ 糟谷敦	グルトレ会員 19:15~19:45		様々なダンスエクササイズ 廣田茂子	New Mew	グルトレ会員 19:15~19:45		NoBU New 19:20~20:20	基本ボーズを中心に行うヨガ 満生恒太郎	グルトレ会員 19:15~19:45	
19:30	別府且敬	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ やさいボーズ中的で行うヨガ	グルトレ		窪田岳見	19:35~20:20	グルトレ		19:35~20:05	19:20~19:50 ホットストレッチ mie	グルトレ		Lesmills BODYPUMP	19:45~20:30	グルトレ	19:50~20:20
20:00	19:50~20:35 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ	Al	グルトレ会員 20:15~20:45		19:50~20:35 <b>ジ ZVMBA</b>	リラックスヨガ <sup>座位中心のやさしいヨガ</sup> 糟谷敦	グルトレ会員 20:15~20:45		山上缨	New 20:10~20:55	グルトレ会員 20:15~20:45		バーベルエクササイズ 山上奨	ホットヨガ ミドル さまざまなボースに挑戦するヨガ	グルトレ会員 20:15~20:45	ディスタンス 連続して長い距離を泳ぐ
20:30	窪田岳見	20:30~21:15	グルトレ		腕町燃焼糸タンス TAKAKO	HI CH	グルトレ		20:25~21:10 ファイティング エクササイズ ダンスミュージック×格闘技	ホットヨガ デトックス <sup>立位中心で行うヨガ</sup> mie	グルトレ		20:40~21:40	REIKO	グルトレ	
21:00	20:55~21:40 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイフアップエクササイス	ADDAMENT -			20:55~21:40				ダンスミュージック×格側技 松本彩				LesMills BODYCOMBAT 格剛技エクササイズ	21:10~21:55 ホットヨガ		
21:30	山上奨	-			相模大輝								稲村未彩紀	ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ Izumi		
22:00																
				•								•	※プログラム名	<b>・称は、効果を保証す</b>	るものではござ	いません。

## ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール(土・日)

2024年	4月~	-	上曜日			ィットネス		3曜日		
ŀ	スタ	- シオ				75				
	スタジオA	スタジオB	シム	アウトドア	プール	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	プール
8:30 9:00 9:30 10:00	920~1005 <b>EDWILE SOLUTION A</b> <b>BONTOMBAT</b> 個数な20カサイズ 相模大輝 10/25~11:10 ストライキング	830~9:15 ホットヨガ ルーシーダットン ティ式のヨガ yasuko 925~1000 ~2997開版~ 10:10~10:55 ホットヨガ	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ	1030~11:30		1049~11:25	830~9:15 ホットョガ ビギナー 基本ボーズを中心に行うヨガ tomoko	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:18
11:00	フィットネス 格闘技のコンピネーション 川村映美子	ミドル さまざまなボースに挑戦するヨガ yasuko	グルトレ会員 11:15~11:45	走ろう会・ 歩こう会 亀戸周辺のアウトドア らんに		LesMills  BODYATTACK  高端接ジェイフアッフ  エクササイズ  山上奨	ヨガ 流れるようにボーズをとるヨガ ヨーコ	グルトレ会員 11:15~11:45		アクア45 **中で行うリズム運動 KaoRu
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 中国の国民健康体操	11:45~12:30	グルトレ	スタッフ	_	New 11:45~12:30	11:35~12:20 LesMills	グルトレ		11:30~12:3
2:00	小松ゆき子	ホットヨガ ビギナー 基本ボーズを中心に行うヨガ 満生恒太郎	グルトレ会員			LesMills 少ない衝撃で Shapes 全身を強化する 窪田岳見		グルトレ会員		<b>有利</b> スイム スクール
2:30	New 12:35~13:20 背骨		12:15~12:45 グルトレ		12:45~13:15		12:40~13:25	7ルトレ	ı	
3:00	コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 小松ゆき子	13:00~13:45	グルトレ会員 13:15~13:45		背泳ぎベーシック 基本動作の習得 13:25:~13:55	12:50~13:35 LRSMLL5 BODYCOMBAT 格剛技エクササイズ	背骨コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 花里真理子	グルトレ会員 13:15~13:45		
3:30 4:00	New		グルトレ		バタフライ ベーシック	福村未彩紀	昇温途中の クラスです。	グルトレ		
4:30	14:00~14:45 LESMILLS BODYATTACK 高速度シェイフアップ エクササイス	14:15~15:00 ホットヨガ	グルトレ会員 14:15~14:45		14:10~14:55 アクア 水中で行うリズム運動	LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 相模大輝	14:20~15:05	グルトレ会員 14:15~14:45		
5:00	山上奨	骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 橋詰奈美	グルトレ		松下詠一	15:00~15:45	ホット ピラティス(ライト) ィンナーマッスルの強化 畠山和江	グルトレ会員		
5:30	15:30~16:15	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス <sup>立位中心で行うヨガ</sup>	15:15~15:45 グルトレ			い <b>ョウルロコ</b> . トランポリンエクササイズ 廃内星亜	15:30~16:15 ホットヨガ	15:15~15:45 グルトレ	ı	
6:00	骨盤 エクササイズ 歪み、コリ等の不調改善 烏越玲子	mie	グルトレ会員 16:15~16:45			16:15~17:00	リフレッシュ ヤさいボーズで行うヨガ 田中綾子	グルトレ会員 16:15~16:45		
6:30	16:45~17:30	16:25~17:10 ホット ピラティス ィンナーマッスルの強化	グルトレ			ファイティング エクササイズ ダンスミュージックを使った 格闘技エクササイズ	16:35~17:55	グルトレ		
7:00	LESMALS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 早川峻也	mami	グルトレ会員 17:15~17:45			松本彩 17:20~18:05	~スタジオ開放~	グルトレ会員 17:15~17:45		
8:00	18:00- 10:15	17:45~18:30	グルトレ			今 ZVMBA MMS 施約燃焼系ダンス Sae		グルトレ		
8:30	18:00~18:45 Lesmills BODYPUMP バーベルエクササイズ	~スタジオ開放~	グルトレ会員 18:15~18:45 グルトレ				18:15~19:00 ホットヨガ デトックス			
9:00	山上奨		9701-0				テトックス 立位中心に行うヨガ mie			
9:30	19:15~20:00						. 57.83	+99th/		
20:00	体幹エクササイズ 山上奨					⟨	<ul><li>✓ ~Bスタシラ</li><li>※時間内は出入</li><li>※パスタオル、</li></ul>			
0:30							※ヨガ・ストレ			ナナハ

#### ■ 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	40枚	34枚
ヨガマット		34枚
パンプセット	40台	
トランポリン	40台	
グルーツバンド		34セット

#### ■ 表記について

	構品が必要なクラス。 機品がなくなり次等定員となります。 サスタジオA 30名 スタジオB 34名 #BODYPUMP、CORE、UBOUNDのみ定員34名 サホットプログラム動加にはバスタオル1枚が必要となります。
V	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。
	HOTプログラム (室温38で以上 潜度65%以上)
グルトレ会員	グルトレ会員様限定、WEB予約対象クラス 毎月24日より次月のご予約可能です。

### A・Bスタジオプログラムご参加について

※HOTプログラム以外のクラス

- ◆ Aスタジオ 定員40名 Bスタジオ 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。
- ▼ じり入り開始後の八宝は65割りとせて頂がております。◆ 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ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ 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ください。

## ■ 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ください。
- ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ レッスン参加時には、500ml以上のお水等をお持ちください。
- ◆ 45分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ 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ください。
- ◆ レッスン終了後は、1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。

### プールプログラムご参加について

- ◆ 定員36名(スイムテクニカルレッスン 定員12名)
- ◆ 12名以上2コース24名以上3コース使用します
- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ お化粧は落としてご参加ください。
- ◆ 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なります。
- ◆ レッスンへの入退場はスタッフの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 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ください。
- ※ 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。

ジムエリア 24時間営業

営業時間 平日 7:00~23:00

土曜 8:00~22:00

日祝 8:00~20:00

メンテナンス休館日 毎週金曜日

スケシュールは、クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。

スタジオ 2024.4月~

クラス名		時間	必要なもの		内容					
	S ZVMBA FINESS	45		ラテンの	D音楽に合わせながら、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クラス。					
	RITMOS	45	シューズ &水分	ラテン・	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲すつ完成させ、振付けを楽しむクラス。					
	SALSATION® (demo)	45			様々な音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされたダンスエクササイズ。 音楽を感じることで踊りに集中でき、体のムーブメントがよりファンクショナルになると言われています。					
ダンス	エアロビクスライト	45		シンプル	しな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。					
^	LesMILLS BODYJAM	45			「ップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)様々な音楽ジャンコルチャーとダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者でも参加しやすく、脂肪燃焼が期待できます。					
	J-POP&JAZZ	45			の音楽に合わせ、JAZZやHIPHOPの要素を入れたステップで かでのびのびと楽しくダンスをして頂ける内容です。					
	フラダンス	45	水分		フイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただける ※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。					
	クラス名	時間	使用備品	必要なもの	内容					
	Lesmills BODYPUMP	30/45	バーベル セット		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。					
	uaouna.	45	トランポリン		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。					
	WOW!CORE	30	エクササイズ マット	インナー シューズ / &水分   も	わぉ!と驚くくらい体幹部に刺激が入ります。 わぉ!と喜んでもらえる女性が理想とするウエストづくりを目指します。 わぉ!とアップテンポで元気な指導力のあるインストラクターが感動するレッスンを提供いたします!!					
筋	LESMILLS BODYATTACK	45	なし		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。					
コン	Wow!HIP	30/45	バンド		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。					
	Shapes	30	マット バンド		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。					
	グラマッスルフィット	45	なし		『アウターマッスル』『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。					
	Brain to Balance	45	エクササイズ マット		脳(神経)と体(筋膜、筋肉)のつながりを意識し、全身のセンサー(感覚受容器)を高める事で〈姿勢〉〈動作〉 〈スタイルバランス〉を展善に導いていく、フィットネスの考え方を一歩進めたエクササイズメソッド。 また、正しい体の使い方をする事で、体が持っているボテンシャルを効率よく引き出し、 最高のパフォーマンスアップが目指せるプログラム。					
	LESMILLS BODYBALANCE	45			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。					
	スリムフローヨガ	45			ボーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ボーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。 ※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。					
	パワーヨガ	45	エクササイズマット	水分	立位のボーズを中心に、アクティブな流れを意識したクラスです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら、心身の調整を 図り、動的な瞑想を味わいます。身体の引き締め・ボディメイク・集中力を高めたい方、アクティブなヨガに興味があ る方におススメするクラスです。					
健	ヴォーカリズム	45			音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるプログラムです。発生のメカニズム「呼吸・発生・共鳴」に基づき、約50種類のパリエーションでトレーニングしていきます。					
康 & !!	美軸ラインエクササイズ	45			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。					
リラック	24式太極拳	45	-		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。					
え	リラックスヨガ	45	ヨガマット		深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする 方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・ 冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。					
	背骨コンディショニング	45		水分	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざま不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指しいくプログラム。 ※ハンドタオルをお持ちください。					
	骨盤エクササイズ	45			骨盤が歪むことで背骨(腰椎、胸椎)から首(頸椎)にもズレや歪みが生じます。これによってコリや痛みなど、体の不調が起こります。骨盤の歪みが矯正されると、ストレッチや捻る動作を繰り返し行い体の不調改善に向けて行うプログラム					
	ペルビックストレッチ	45			骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。					



# グループエクササイズスケジュール内容解説一覧表

スタジオ 2024.4月~

	クラス名	時間	必要なもの	内容	
	Lesmills BODYCOMBAT	45	45 <sub>127-</sub>		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。
格	協栄シェイプボクシング	45		協栄ポクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。 (インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)	
闘 技	ファイティングエクササイズ	45		DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる 動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。	
	ストライキングフィットネス	45		リズムに乗りながらパンチやキックのコンビネーションを行い、フロアエクササイズを組み込んだ 格闘技エクササイズ	

## ホットプログラム

	ットノログラムこ参加に				水分500m l と予約票が必要となります。
	クラス名	時間	使用備品	必要なもの	内容
	ホットストレッチ	30			室温38度・温度65%のスタジオ内で行うストレッチクラス。
	ホットヨガコリオ	45			暖かい環境の中で、ヨガのポーズを用いいて、毎回同じ内容で動き、全身の調子を整えるクラス。
	ZENSEE	45			ストレッチ・ヨガメセッドを取り入れたセルフマインドフルネスプログラム。 禅語を用い、感情と向き合い、脳と心を整えるレッスンです。
	ホットルーシーダットン	45			仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガプログラム。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるプログラム。
	ホットヨガビギナー	45		バスタオル	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Н О Т	ホットヨガミドル	45	ヨガマット	予約票	HOTYOGAの経験があり、様々なボーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスボーズやコアを高めるボ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。
ľ	ホットヨガリフレッシュ	45		水分500ml 以上	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
	ホットヨガデトックス	45			心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメのクラスで、立位を中心としたさまざまなボーズにチャレンジします。
	ホットヨガ骨盤調整	45		骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ボーズ)を行う、ホットヨガプログラム。 下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。	
	ホットピラティス	45			室温38度・湿度65%スタジオ内で行うピラティスプログラム。温かい環境で行うことにより汗もかけ、体幹部をしっかりと意識する事でお腹を引締めます。
	クラス名	時間	使用備品	必要なもの	
_,	水中ウォーキング	30	_		基本の姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々な パリエーションで行うクラス。
水中運動	アクア	45	_		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。
連				_	
則	アクアベーシック	45	_	_	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。
動	アクアベーシック アクアサーキット	45 45	-	_	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。 有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。
- 劉				_	
	アクアサーキット	45	-		有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。 全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていく
	アクアサーキットスイムスタート	45	-		有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。 全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていく クラス。
	アクアサーキット スイムスタート クロールベーシック	45 30 30	-	キャップ	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。 全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていく クラス。 クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。
テクニカ	アクアサーキット スイムスタート クロールベーシック クロールブレス	45 30 30 30	-	& ゴーグル	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。 全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくクラス。 クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。 クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。 クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率の良いかき方などを練習していくプログラム。
	アクアサーキット スイムスタート クロールベーシック クロールブレス クロールインター	45 30 30 30 30	-	& ゴーグル	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。 全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくクラス。 クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。 クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。 クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率の良いかき方などを練習していくプログラム。(クロール25M以上泳げる方が対象)
テクニカ	アクアサーキット スイムスタート クロールベーシック クロールブレス クロールインター 平泳ぎベーシック	45 30 30 30 30 30 30	- - - -	& ゴーグル	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。 全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくクラス。 クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。 クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。 クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率の良いかき方などを練習していくプログラム。(クロール25M以上泳げる方が対象) 平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。

770	~	ドアプログラム

クラス名	時間	必要なもの	内容
歩こう会・走ろう会	60	外履き&水分	亀戸周辺の屋外をウォーキング・ジョギングするクラス。ジョギングに慣れていない方も参加頂けます。 館内シューズとは異なる屋外用のシューズが必要。天候によっては中止となりますのでご了承ください。