

★ジエクサー・ライトジム セレオ国分寺 5周年特別プログラム★

	4/29(月)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
6:00	<ul style="list-style-type: none"> HOTクラス実施時間 枠⇒定員30名 枠⇒定員28名 枠⇒定員25名 ☺⇒イベントクラス <p>△クラス参加の際は整理券が必要です！開始40分前からフロントにて発券△</p>				6:00
6:30	<p>スタッフ受付時間外の【スーパーマスター会員様、法人会員様】の施設ご利用はできません。 (スタジオプログラム参加も同様)</p> <p>10:00～12:00/18:00～23:00のみご利用可能</p>				6:30
7:00				8:30～9:15 HOTYOGAビギナー 基本ホースを中心に行うヨガ 北村 勝	7:00
7:30				9:35～10:20 HOTYOGAミドル 様々なホースにチャレンジするヨガ 北村 勝	7:30
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30	9:30～10:30 ☺ リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ Kaori		9:45～10:45 ☺ パーソナルトレーナーによる ボディメンテナンス 渋谷 輝幸		9:30
10:00		10:00～10:45 グラマラスフィット 自重筋トレ 松田 優子			10:00
10:30					10:30
11:00	10:45～11:45 ☺ ベルビクストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 Kaori	11:00～11:45 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 長谷川 由里恵	11:00～11:45 J-POP DANCE GROOVE J-POPで行うダンスエクササイズ Amane	11:00～12:00 ☺ BODY BALANCE ～5周年記念★60min～ 久保木裕子&梅田文江	11:00
11:30					11:30
12:00	12:00～12:45 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下 美紀	12:00～12:45 ☺ 整体師による姿勢改善エクササイズ 歪み、コリ等の不調改善 鳥越 玲子	12:00～13:00 ☺ UBOUND ～5周年記念★60min～ 上園 隆馬		12:00
12:30				12:40～13:40 ☺ Balletone ～5周年記念★60min～ 平井 絢子	12:30
13:00	13:00～14:00 ☺ LES MILLS BODYATTACK ～5周年記念★60min～ 丸山 大貴	13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 燃焼エクササイズ 富田 西			13:00
13:30			13:40～14:25 ☺ HOTYOGAアクティブロー 大前 喜世		13:30
14:00		14:00～14:45 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 安藤 千鶴			14:00
14:30			14:45～15:30 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ Aya(K)	14:45～15:30 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMe	14:30
15:00	15:00～15:45 フラダンス ハワイ民族舞踊 白石 正代	15:00～16:00 ☺ ストレッチ&コレクティブエクササイズ 機能向上 尚武			15:00
15:30			15:55～16:40 HOTYOGAビギナー 基本ホースを中心に行うヨガ 杉崎 智子	15:45～16:30 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMe	15:30
16:00					16:00
16:30				16:45～17:30 チョアチョアフィット KPOP+筋トレ アンダーソン幸子	16:30
17:00			17:15～18:15 ☺ K-1 FIT FIGHT ～5周年記念★60min～ 稗田 陽子		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	18:30～19:15 HOTYOGAテトラス 立位中心で行うヨガ 川谷幸子 (代行)	18:15～19:15 ☺ UBOUND ～5周年記念★60min～ 宮下 美紀+土田 紗也			18:30
19:00					19:00
19:30	19:35～20:20 HOTYOGAリフレッシュ 横いばホース中心で行うヨガ mio	19:30～20:15 ☺ ZUMBA ～party night!!～ Chie			19:30
20:00					20:00
20:30	女性専用 20:40～21:25 HOTYOGAミドル 様々なホースにチャレンジするヨガ mio		20:45～21:30 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 出口 真知子		20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30	<p>こちらのプログラムは都合により変更または休講なる場合がございます。ご了承ください。</p>				22:30