

時間	スタジオ	ジムエリア
10:00	10:00~10:45 夏の体を癒す ディープリラックス ヨガ ヨーコ	10:00~ サーキット
10:30		
11:00	11:05~11:50  谷内 里佳	11:00~ サーキット
11:30		
12:00	12:10~12:55  osaya	
12:30		
13:00		13:00~ サーキット
13:30	13:15~14:00 24式太極拳 小松 ゆき子	
14:00		
14:30	14:20~15:05 モナリザ アクティブバージョン 富山 和江	
15:00		
15:30	15:25~15:55  田村 真紀	
16:00		
16:30	16:15~17:00  田村 真紀	
17:00		
17:30		
18:00		

祝日限定！！

**LES MILLS
GRIT**

定員20名

【カーディオ】

30分の高強度インターバルトレーニング！！

音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、
自分を追い込めるクラスです。

スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、
引き締まった身体作りを目指します♪♪



スタッフも体験しました！
キツイ！🔥楽しい！🔥
レッスン後何時間もカロリー
を燃焼し続けます！🔥🔥

夏の体を癒す ～ディープリラックスヨガ～

夏の暑さや冷房で不調に陥りがちな体を、
いつも以上にゆったりと丁寧に動かすことで
癒やしていきます♡

運動不足の解消を目的とする方や
初めての方にもおすすめのクラスです。

モナリザ アクティブバージョン

機能的なストレッチ、バランストレーニング
ピラティス・セルフリンパマッサージを中心に
行います。老廃物や毒素をためてしまった
身体を流れの良い、機能的な状態に変えていく、
体質改善エクササイズプログラム★

なんと！祝日バージョン！

立位パートを多めに動いていきましょう♪

ジェクサー・フィットネススタジオ リリア川口店

営業時間 各種届出受付

9:30～19:30 10:00～18:00

JeXer
FITNESS STUDIO

TEL 048-240-3336