

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2020年2月11日（火）建国記念の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネス プール	スイミング プール	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	10:00～11:00	10:00～11:00	🌟 10:00～10:50	🌟 10:00～10:45		10:00
10:30	モムチャン フィットネス	整体オリジナル	TRX ～強い体は体幹から～ 定員15名	1日の始まりは 楽しくなくっちゃ!! ノリノリアクア45		10:30
11:00	miyu	日下秀				11:00
11:30	11:20～12:05	11:15～12:15	11:05～11:55	10:55～11:25	11:15～11:45	11:30
12:00	BEAT-EX45	リラックスヨガ 60	やさしいエアロフット	水中ウォーキング30	クロール プレス	12:00
12:30	RIKA	井上美保子				12:30
13:00	12:20～13:20	🌟 12:30～13:15	12:20～12:35	12:00～13:00	12:00～13:00	13:00
13:30	歌う ボイス エクササイズ	🌟 LesMILLS BODYBALANCE ～I'll be back～ 精松怜加	お腹引締め	初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	13:30
14:00	13:35～14:20		🌟 13:00～14:00			14:00
14:30	LES MILLS barre	13:55～14:40	はじめての アロマセラピー教室 ※別紙参照 定員10名	13:45～14:30		14:30
15:00	暗闇	～Light～ Yoga ビギナー 萩原香	開放時間	アクア45		15:00
15:30	🌟 14:40～15:40		14:45～15:45	14:40～15:10		15:30
16:00	LES MILLS BODYPUMP	15:05～16:05	エアロピクス ミドル60	水中ウォーキング30		16:00
16:30	～心・技・体～ 定員55名 山本悠子	骨格メイク Re:style hot yukie	吉岡知美	黒澤純世		16:30
17:00	暗闇	16:25～17:15			15:30～18:30	17:00
17:30	16:00～17:00	HotYogaコリオ	開放時間		ジュニア スイミング スクール	17:30
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT	山上莉穂				18:00
18:30	小山田恵子					18:30
19:00						19:00
19:30	営業時間 9:00～19:30					19:30
	http://www.jexer.jp					

🟡 初心者大歓迎クラス 🌟 イベントクラス 🟡 備品使用クラス

グループエクササイズ内容解説

	クラス名	強度	難度	使用備品	内 容
エアロ	エアロビクスミドル	★★★	★		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。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クラス。(トレーニングパートあり)
	クラス名	強度	難度	使用備品	内 容
LESMILLS	LESMILLS BODYPUMP		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。シェイプアップクラスの決定版!!世界最高峰プログラム。
	LESMILLS BODYCOMBAT				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としたクラス。
	LESMILLS BODYBALANCE		ヨガマット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。(インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます。)
	LESMILLS barre		プレート		古典的なバレエをbassに現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングで、身体のシェイプアップとコア強化のために設計され、非日常的な感覚を与えるトレーニングです。
ダンス	BEAT-EX				ダンスビートを体験し、雰囲気やノリを楽しみながら汗のかけるストリートダンスのスタートクラス。
ホット プログラム	HotYogaビギナー		ヨガマット		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。
	骨格メイク <i>Re:style~hot~</i>		ヨガマット		高温多湿の環境で行うクラス。不調や痛みの改善と緩和を目指し簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のズレや歪みを整えるプログラム。
	HotYogaコリオ		ヨガマット		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。
	~Light~				床の温度を温め、前半または後半に室内温度が上昇するクラス。
女性に人気	モムチャンフィットネス				筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で女性らしいボディラインを作っていきます。
トレーニング	TRX		サスペンショントレーナー		筋力強化をメインに各エクササイズを適切な負荷で実施していくワークアウト。正しい姿勢でエクササイズを行うことでより機能的な身体を目指すクラス。
健康その他	やさしいエアロフット				日常生活で疲労が溜まりやすい脚を簡単な体操で整え、音楽に合わせて身体を動かすクラスです。
	歌うボイスエクササイズ				楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自立神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つクラスです。
ヨガ コンディショ ニング系	リラックスヨガ		ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。※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。
	整体オリジナル		ヨガマット		整体の手技をベースに身体のセルフマッサージを行い、健康増進や体質改善を目指すクラス。(インストラクターにより内容に違いがございます。)
ショートレッスン	お腹引き締め		ストレッチマット		短時間で腹部の筋肉に刺激を加え、体幹部の強化と理想のウエストラインを目指すクラス。
アクア	水中ウォーキング				基本の水中ウォーキングに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バリエーションで行うクラス。
	アクア				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。
テクニカル	クロールプレス				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2.5Mを泳げるように練習していくクラス。

イベントレッスン内容解説

【定員】15名 **TRX**
～強い体は体幹から～
10:00～10:50 スタジオC
担当者 山本悠子・精松怜加
サスペンションを使用し、筋力強化をメインに各エクササイズを適切な負荷で実施していくワークアウト。正しい姿勢でエクササイズを行うことでより機能的な身体を目指すクラス。
テクニックもついているので、初めての方も大歓迎★
山本・精松が初めてタッグを組み、皆さんの体幹をストロングにしちゃいます!!

1日の始まりは楽しくなくっちゃ!!
ノリノリアクア45
10:00～10:45 フィットネスプール
担当者 田中あすか・極木妃菜
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。
1日の始まりを赤羽のプールでアクアビクス♪45分間楽しく一緒に水中トレーニングをして過ごしませんか?
みなさんに元気と笑顔を田中・極木がお届けします(^^)
皆様のご参加お待ちしております!!

【定員】55名 **LESMILLS
BODYPUMP**
～心・技・体～
14:40～15:40 スタジオA
担当者 山本悠子
バーベルを使用し、全身まんべんなく音楽に合わせてトレーニングを行うクラス。心技体、すべてをひとつに。
大きなパワーに変えてパフォーマンスを最大限に発揮!!!
もしかしたら誰か来る、、、かも!?
一人じゃないから頑張れる!力みなぎる～!!!
初めての方も是非お待ちしております!

**LESMILLS
BODYBALANCE**
～I'll be back～
12:30～13:15 スタジオB
担当者 精松怜加
太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。
ただいま、BODYBALANCE!
精松の愛：♥♥♥♥♥
力強い、、、いえ、しなやかなカラダを手に入れませんか?
皆さまのご参加を精松がお待ちしております!