

JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	10:00~10:45 Pilates 前川 尚子	9:55~10:40 YOGA 内藤美砂	10:00~10:45  張 ひろみ	10:00~10:45 YOGA 成田 瑞穂	10:00~10:45 Pilates 山口 千恵子	10:15~11:00 MOnALISA モナリザエクササイズ 長谷川 由里恵	10:15~11:00  Dance 栗原 浩一	10:30
11:00								11:00
11:30	11:05~11:50  高橋 優	11:00~11:45 ルーシーダットン 西田 真記子	11:05~11:50 YOGA FUKIKO	 11:05~11:50  太田幸恵	11:05~11:50 YOGA こぐれのりこ			11:30
12:00								12:00
12:30	12:10~12:55 Belly Dance Sayaka	12:05~12:50 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10~12:55  YUMI	12:10~12:55 MOMCHANG FITNESS Rina Kitamura	12:10~12:55  清水あかね			12:30
13:00								13:00
13:30	13:15~14:00 YOGA Sayaka	13:10~13:55 YOGA 成田 瑞穂	13:15~14:00 美軸ライン エクササイズ 岡部すみれ	13:15~14:00 ペルビク ストレッチ 加藤あい	13:15~14:00 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	13:30~14:15 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ		13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						14:35~15:20  川島 麻里奈		15:00
15:30							15:00~15:45 YOGA 井上 美保子	15:30
16:00						15:40~16:25  いっちー。		16:00
16:30							16:05~16:50 FIGURE 8 TAKAKO	16:30
17:00								17:00
17:30						17:10~17:55 整体オリジナル 竹田 真知枝	17:10~17:55  ふかつち。	17:30
18:00								18:00
18:30		18:15~19:00 MOMCHANG WAIST Rina Kitamura		18:15~19:00 YOGA FUKIKO			18:15~19:00  藤ヶ崎 美奈	18:30
19:00					18:30~19:15 YOGA 尾島 真理			19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

【コロナウイルス対策】

- ① スタジオ参加人数制限について
※クラスにより異なります。裏面をご確認ください。
- ② レッスン実施時間について
全てのクラスを「45分クラス」とさせていただきます。
- ③ レッスン間について
レッスン終了後20分空け、換気/除菌作業を行います。
- ④ 整列について
スタジオ前での整列も禁止とさせていただきます。
インストラクターによるスタジオ解放後に
ご入場下さいますようお願い申し上げます。

※緊急事態宣言に伴い、19時30分終了以降の
スタジアムプログラムは「休講」となります。
大変申し訳ございませんが、ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

※タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
※WEB予約制のクラスは別紙をご確認ください。

プログラム内容解説

レッスン名	シューズ有無	定員	内容
 ZUMBA		15	ラテンの音楽に合わせて簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
 BOKWA Dance		15	BOKWA Dance アルファベットや数字をフロアに描くような、ユニークなステップが特徴の有酸素運動クラス。ダンスプログラムのような振付はなく、シンプルな動きで全身の発汗や脂肪燃焼を促します。
 BOKWA パンチ&ストライク		15	BOKWA パンチ&ストライク 強度満載のプログラムです。Bokwa danceの基本Stepをベースに、パンチやキックの動きが入る、エネルギーギッシュ。ダンスクラスではなく、男女問わず本格的なパワーと体力をつけるためのプログラムです。
 DISC WORLD		15	1970年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。
美軸ラインエクササイズ	-	18	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。
 LES MILLS BODYCOMBAT		15	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プログラムです。
 LES MILLS BODYATTACK		15	プッシュアップやスクワットなどの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。
 LES MILLS BODYJAM		15	ハウス、ヒップホップ、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
協栄シェイプボクシング		15	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音に合わせてボクシング動作を行うクラスです。動きは簡単で、背中凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できるプログラムです。
UltimateFight		15	格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り返し返す、格闘系プログラム。『究極の戦い』を意味し、自身との戦いをも示しています。心肺機能の向上や、スタミナ効果、筋力アップやダイエット効果の高いプログラムです。
YOGA	-	18	深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、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すすめするクラスです。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。
Pilates	-	18	万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。
ペルビックストレッチ	-	18	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。
整体オリジナル	-	18	整体の手技をベースに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です。ご自身のペースで無理なく参加いただけます。
MOMCHANG FITNESS		18	チョンゴンが開発した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「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作ります。
MOMCHANG WAIST		18	アップテンポな音楽に合わせてウエスト周りをピンポイントに刺激しくびれを作るエクササイズです。腹部を引き締めたい方・くびれを作りたい方にオススメです！
MOnALISA	-	18	リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
ルーシーダットン	-	18	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で、精神を安定させ緊張を和らげる効果が期待できるクラスです。
 FIGURE 8		15	ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的とした、コアトレーニングダンスエクササイズ。ラテンダンスのエネルギーギッシュな動きを取り入れることで、体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラスです。
Belly Dance	-	18	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
 K-1 FIT FIGHT		15	K-1のパンチ、キック、ひざ蹴りの動作を音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼プログラム。引き締め、ストレス解消におすすめ

JEXER
LightGym