

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月5日(日)こどもの日

グループエクササイズ タイムスケジュール

スタジオ		ジム	プール
スタジオA	スタジオB		
8:30			8:30
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	有料1,650円 定員:40名 🎉 10:30~11:30 LES MILLS BODYATTACK SPジョイントクラス 小島一球×山上奨	10:30~11:15 スリムフローヨガ ヨーコ	10:30~11:15 アクア KaoRU
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00	有料1,650円 定員:40名 🎉 11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT SPジョイントクラス 小島一球×早川峻也	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子	11:30~12:30 有料 スイム スクール
12:30		12:40~13:25 背骨コンディショニング 花里真理子	12:30
13:00			13:00
13:30	13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP 相模大輝		13:30
14:00			14:00
14:30	14:25~15:10 UBOUND. 鹿内星亜	14:20~15:05 ホット ピラティス(ライト) 富山和江	14:30
15:00			15:00
15:30	15:30~16:15 ファイティング エクササイズ 松本彩	15:30~16:15 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子	15:30
16:00			16:00
16:30	16:30~17:00 LES MILLS Shapes 稲村未彩紀	16:35~17:55 ~スタジオ開放~	16:30
17:00			17:00
17:30	17:20~18:05 ZUMBA FITNESS Sae		17:30
18:00		18:00~19:00 ホットヨガ オリジナル ~ポーズ・アライメント編~ mie	18:00
18:30			18:30
19:00			19:00

営業時間8:00~20:00



初心者大歓迎クラス







イベントクラス



備品使用クラス

換気休憩あり

5月5日(日)こどもの日 グループエクササイズ内容解説

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
ダンス	 ZUMBA FITNESS	インナーシューズ + 水分	なし	40	ラテンの音楽に合わせてながら、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。
	ファイティングエクササイズ		なし	40	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。
筋コン	 uabound	インナーシューズ + 水分	トランポリン	40	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。
	 LES MILLS BODY PUMP		バーベルセット	40	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。
健康&リラックス	 LES MILLS Shapes	水分	マット バンド プレート	40	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。
	 LES MILLS BODY BALANCE		ヨガマット	34	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。
	背骨 コンディショニング	水分	ヨガマット	34	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ていくプログラム。※ハンドタオルをお持ちください。
	スリムフローヨガ	水分	ヨガマット	34	ポ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。ポ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。
	ホットヨガビギナー	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	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。
ホットヨガリフレッシュ	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	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。	
ホットピラティス	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	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。	
	アクア	水分	なし	36	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。

LES MILLS GW EVENT

LES MILLS BODYATTACK

■場所：スタジオA
 ■時間：10:30~11:30
 ■担当：小島一球×山上奨
 ■参加費：1,650円(税込)
 ■定員：40名
 ■申込開始：4月16日(火) 0時予約開始
 WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④から選択をお願いいたします。
 ※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。
 ※5月2日(木) 21時までフロントにてご入金ください。
 ※キャンセル期限は5月4日(土) 19時までとなります。期限を過ぎてからのキャンセルの場合は返金できませんので予めご了承ください。
 一年ぶりに大人気インストラクターがジェクサー亀戸に来ます!!今回は山上とジョイントレッスンを開講いたします!よりハードにトレーニングしたい方、BODYATTACKを楽しみたい方、皆様のご参加をお待ちしております!

LES MILLS GW EVENT

LES MILLS BODYCOMBAT

■場所：スタジオA
 ■時間：11:50~12:50
 ■担当：小島一球×早川峻也
 ■参加費：1,650円(税込)
 ■定員：40名
 ■申込開始：4月16日(火) 0時予約開始
 WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④から選択をお願いいたします。
 ※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。
 ※5月2日(木) 21時までフロントにてご入金ください。
 ※キャンセル期限は5月4日(土) 19時までとなります。期限を過ぎてからのキャンセルの場合は返金できませんので予めご了承ください。
 一年ぶりに大人気インストラクターがジェクサー亀戸に来ます!!今回は早川とジョイントレッスンを開講いたします!ストレス解消、シェイプアップしたい方、BODYCOMBATを楽しみたい方、皆様のご参加をお待ちしております!

HOT YOGA ORIGINAL GW EVENT ~ポーズ・アライメント編~

■場所：スタジオB ■担当：mie ■時間：18:00~19:00 ■定員：34名
 ■申込：4月24日(水)0時 予約開始 ※通常WEB予約にてお申込みをお願い致します。
 GW60分ホットヨガスペシャル!ヨガのポーズ・アライメントをより深く理解していくクラスとなります。初心者の方からヨガフリークの方まで基礎を見直して、ヨガを極めましょう♪
 皆様の多数のご参加を心よりお待ちしております!!