

ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

11月3日（土）文化の日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	リゾートプール
9:30		
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大石直樹	終日プログラム実施は 通常通り、ウォーキング コース・遊泳コースを ご利用頂けます。
10:30		
11:00	11:00~11:45 フィットコンディショニング 高橋典子	
11:30		
12:00	12:00~13:00 aroma ルーシーダットン 神保由香里	
12:30		
13:00		
13:30	13:15~13:45 FATEBURN 大石直樹	
14:00		
14:30	14:00~15:00 スリムフローヨガ60 成松阿留奈	
15:00		
15:30	15:15~16:00 RITMOS リトモス 廣田茂子	
16:00		
16:30	16:15~17:00 ステップライト45 廣田茂子	
17:00	Special aroma 17:15~18:15 究極のリラクゼーション ヨガニドラー 萩原香	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

プログラムのご案内

ファットバーンエクストリーム

13:15~13:45

担当：大石直樹

跳ぶ・跳ねる・駆ける・しゃがむといった動作を反復して行うユニークなトレーニングサイクルで脂肪燃焼を促進させ、運動効果を最大限に引き出し、求める成果に導きます。マシンのトレーニングは苦手だけどボディメイクをしたい！という方におススメのクラスです。

究極のリラクゼーション ヨガニドラー

17:15~18:15
(定員35名)

担当：萩原香

ヨガニドラーとは、意識を覚醒したままの睡眠です。それは、究極のリラクゼーションとして、身体、呼吸、感情、および記憶や、無意識に内在する不調和や、傷の解放に働きかけます。また、深層意識にサンカルパ（決意）を行うことによって、自己実現の力を高めます。まずクラスの前半30分は、太陽礼拝や立位のポーズやリラクゼーション効果のあるポーズを行いカラダをほぐします。その後、後半30分は、仰向けのシャバアサナのポーズになりながら、ヨガ・ニドラーを行っていきます。仰向けになって目をつむりながら声のガイドに従って、身体に力を入れたり、力を抜いたり、身体の一か所一か所を意識してみたりしながら眠りと覚醒の間のまどろみで究極のリラクゼーションを味わってください☆

モーニング会員様、
デイトタイム会員様は
会員証&1,080円持参で
ご利用頂けます！

営業時間 9:30~20:00 (ジャグジーのご利用は19:30まで)



初心者歓迎クラス



用具に限りがあるクラス



イベントクラス



香りの広がる空間でのレッスン

<http://www.jexer.jp>