

ジエクサー・フィットネスクラブ東神奈川2019年ゴールデンウィークスケジュール

	4月29日(月) 昭和の日			4月30日(火) 国民の休日			5月1日(水) 天皇の即位の日			5月2日(木) 国民の休日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:30												
9:00		8:50~9:40 朝活!!HOTYOGA コリオ 宮下		8:45~9:00 ラジオ体操~関西弁ver~				8:45~9:45 HOTYOGA リフレッシュ 角田		9:00~9:30 朝活 GRIT 田中×真田		
9:30				9:15~10:25 シェイプボクシング × ダンスエアロ 山形あや×遠藤浩子						9:45~10:05 ストレッチ		
10:00	9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美	10:00~10:50 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一		10:15~11:05 <i>Choreospirals</i> 片山千穂		10:00~10:45 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子			10:00~11:00 スリムフローヨガ 三船麻里子		10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
10:30								10:15~11:15 HOTYOGA ミドル ヴェルデひとみ		10:15~11:05 協栄シェイプ ボクシング 山形あや		
11:00				10:45~11:45 エアロピクスコンボI 遠藤浩子		11:20~11:50 水中ウォーキング 町田						
11:30	11:10~11:55 ステップライト45 YASUCO	11:10~12:00 HOTYOGA ピギナー 大石修子			11:20~12:05 リラックスヨガ 神保由香里		11:00~12:00 ZUMBA 和田節子			11:00~11:45 ベビースイミング スクール		11:05~11:50 アクア45 浜田浩之
12:00												
12:30	12:10~12:55 RITMOS YASUCO			12:10~13:10 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	12:20~13:05 ペルビックストレッチ 神保由香里	12:00~12:30 平泳ぎインター		12:15~12:55 足裏リフレ&ストレッチ 和田節子	11:45~13:10 HOTフリータイム	12:05~12:35 クロールベーシック		12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之
13:00						12:40~13:10 ティスタンス				12:45~13:15 クロールプレス		12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純	13:20~14:10 HOTYOGA コリオ 岩下		13:25~14:25 ルーシーダットン 神保由香里	13:20~14:20 フラダンス 寺田久美子	13:20~14:05 アクアベーシック45 葉山亜希恵		13:35~14:20 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	13:30~14:20 HOTYOGA 骨盤調整 ヴェルデひとみ	13:25~13:55 水中ウォーキング 藤井(智)		
14:00												
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:30~15:20 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI				14:15~14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵		14:35~15:20 エアロピクス ライト45 斉藤朋子		14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14		14:15~15:05 バランス コーディネーション 金子真理己
15:00				14:40~15:25 モムチャンフィットネス ベーシック 有我京子	14:35~15:25 ピラティスフロー 今井しのぶ					14:35~15:20 エアロピクス ライト45 斉藤朋子		14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-15
15:30	15:30~16:30 けいらくピクス 中村勝美	15:40~16:30 HOTYOGA アドバンス 榊原美幸		15:40~16:10 LES MILLS CXWORX 初下	15:35~16:20 HIPHOP Minachi					15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-16		15:15~16:05 ピラティスフロー 石川和江
16:00										16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-17		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15
16:30				16:25~17:25 スローボディシェイプ 中村勝美						16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史		16:15~17:05 フラダンス 山田弘美
17:00	16:45~17:45 RPBコントロール 浜田亜希								15:45~19:00 HOTフリータイム	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール C-18		16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
17:30												
18:00	18:00~18:45 ZUMBA 小松真太郎			17:45~18:45 MEGA DANZ YUNOKI						18:00~18:30 LES MILLS CXWORX 初下		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17
18:30												
19:00												18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18

**4/29 8:50~9:40
朝活!!HOTYOGAコリオ**
営業時間が早くなり、祝日は8:00オープンとなりました。
HOTYOGAを受けて、気持ちいい朝を迎えましょう。
今回はコリオクラスとなりますので、初心者の方でも
安心してご参加いただけます。
宮下

**4/30 8:45~9:00
ラジオ体操~関西弁ver~**
朝はやっぱりラジオ体操！ですが今回は関西弁ver!?
遠藤インストラクターと山形インストラクターと一緒に
朝から笑って体操しましょう！
山形あや×遠藤浩子

**4/30 9:15~10:25
シェイプボクシング×ダンスエアロ**
新しくなったスタジオでの初コラボ！
70分のスペシャルverで元氣よくお送りいたします！
山形あや×遠藤浩子

**5/1 12:15~12:55
足裏リフレ&ストレッチ**
足裏リフレソロジーとは??
足裏は全身の部位と対応した「反射区」を
刺激することで、気(体内のエネルギー)の
流れをスムーズにして、体のバランスを整えるというものです！
足と身体は繋がっています。
足をいたわれば、体も健康に、そして心も元気になるはず！
和田節子

**5/2 9:00~9:30
朝活!!GRIT
~Athletic~**
朝からハードトレーニングをして気持ちいい朝を！
早起きして、Aスタジオへ集合！今回はAthleticクラスです！
田中×真田

ジェクサー・フィットネスクラブ東神奈川2019年ゴールデンウィークスケジュール

	5月4日(土) みどりの日			5月5日(日) こどもの日			5月6日(月) 振替休日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:30	8:30~9:30 ヴォーカリズム 福嶋純子		8:00~9:30 イベントコース	8:30~9:20 協栄シェイプ ボクシング MIWA	8:30~9:20 氣功 山本伸吾	8:00~9:30 イベントコース			
9:30	9:40~10:00 ストレッチ			9:35~10:35 パワーヨガ 渡辺友華	9:35~10:20 FIGURE 8 Megg				
10:00	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 熊谷	9:55~10:45 骨盤引締めピラティス 前川尚子	10:05~10:35 ディスタンス			9:50~10:20 アクア30 早川陽佑	9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美	女性限定 8:40~9:40 HOTYOGA ビギナー 大石修子	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一
10:30			10:45~11:15 フィンスイム ベーシック			10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑		10:00~10:50 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵	
11:00	11:15~11:45 LES MILLS CKWORX 田中	11:00~11:30 コアピラティス 前川尚子	11:25~11:55 アクア30 小池	10:50~11:50 リラックスヨガ 渡辺友華					11:00~11:45 ベビースイミング スクール
11:30								11:10~11:55 ステップライト45 YASUCO	
12:00	12:00~13:00 ヨガニードラ yoriko	11:45~12:45 ベリーダンス TOMOMI		12:05~13:05 LES MILLS BODYPUMP 神山				11:10~13:00 HOTフリータイム	
12:30								12:10~12:55 RITMOS YASUCO	
13:00				定員40名 13:20~13:50 GRIT 真田					有料 12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12
13:30	13:10~14:00 美軸ラインストレッチ TOMOMI	13:00~13:50 フラダンス 椎橋弘子	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13		女性限定 12:25~13:15 HOTYOGA リフレッシュ 角田		13:10~14:10 協栄シェイプボクシング MIWA		
14:00									
14:30	14:10~14:55 エアウォーク YASUCO	14:05~15:05 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:10~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT 飯島		14:20~14:50 水中ウォーキング 藤井(智)			
15:00								14:25~15:10 エアロピクスマドル45 佐藤陽子	
15:30	15:10~15:55 エアロピクス ライト45 YASUCO	15:15~16:15 ヘルピックスストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:25~16:10 RITMOS 佐藤陽子		15:00~15:30 アクア30 藤井(智)		13:20~14:10 HOTYOGA コリオ 岩下	
16:00	チャリティレッスン 有料/500円 16:10~17:10 LES MILLS BODYATTACK 神山&角田								
16:30		16:25~17:15 リラックスヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:20~17:05 ステップコンボ I 45 佐藤陽子				15:30~16:30 HOTYOGA アドバンス 榊原美幸	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15
17:00								15:40~16:30 HOTYOGA アドバンス 榊原美幸	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16
17:30	17:25~18:15 MEGADANZ YUNOKI		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:15~18:15 ZUMBA 小松真太郎		16:50~17:40 HOTYOGA ビギナー 川島麻里奈			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17
18:00								16:45~17:45 ステップミドル60 佐藤陽子	
18:30						18:00~19:00 HOTYOGA 骨盤調整 大石修子		18:00~18:45 ZUMBA 小松真太郎	
19:00				18:30~19:15 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈				18:00~19:00 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	

スパイイベント

5月2日(木)限定 ひのきの湯 場所~男女浴槽~

リラックス効果や疲労回復に効果が期待できる「ひのき風呂」でリフレッシュしましょう!



4月27日(土)~5月6日(月)限定 タンニング15分延長キャンペーン

通常10分500円(税込)のところ、**15分500円(税込)**でご利用いただけます。
夏に向けてこんがり焼けましょう!



5/4 12:00~13:00
ヨガニードラ
yoriko
持ち物: 大きめのバスタオル

リラクゼーションを深めるために効果的なポーズを適切な流れで行います。仰向けの姿勢でガイドに沿って、自分自身を深く安らぎへと導く練習法は、無意識にたまった、ストレスや感情、神経系の不調を整えます。
短時間で疲れを効果的に回復させることで、活力に満ちた心身に導きます。
休息に重きを置きたい方におすすめです!!

5/4 16:10~17:10
東北復興チャリティレッスン
LES MILLS
BODYATTACK
神山×角田

参加費/500円(申込み時にご入金となります) 定員50名
申込期間 4月8日(月) 10:00~5月2日(木) 4階フロントにて受付(お電話での受付は不可)
※4月19日(金)~4月26日(金)は申し込み対象外期間となります。
※お申込みはご本人さまに限りです ※当日スタジオへの入場は、お申込み順となります
※チャリティレッスンのため、キャンセルでの返金はございません
※お申し込み時に、参加証をお渡しいたします。当日参加証をスタジオまでお持ちください
※スタジオへ入場はお申し込み順で順番にお呼びいたします。