


ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月6日(月)振替休日

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			グルトレ会員		10:00
10:30			10:15~10:45 グルトレ		10:30
11:00	10:30~11:15 美軸ライン エクササイズ 香取知里	10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ会員	10:40~11:10 背泳ぎ ベーシック	11:00
11:30			11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 クロール ベーシック	11:30
12:00	11:35~12:20  鹿内星亜	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ会員		12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ		12:30
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	12:50~13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子	グルトレ会員		13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ		13:30
14:00	13:45~14:30 J-POP&JAZZ 別府克也			13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	14:00
14:30		有料1,100円 14:15~15:15 体力測定会 ※別紙詳細 山上奨×鹿内星亜			14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世				15:00
15:30					15:30
16:00			グルトレ会員		16:00
16:30		昇温途中のクラス	16:15~16:45 グルトレ		16:30
17:00	16:35~17:35 LES MILLS BODYPUMP 熊倉一也	16:55~17:40 ホットヨガミドル (ライト) yukiko	グルトレ会員		17:00
17:30			17:15~17:45 グルトレ		17:30
18:00	定員:40名 有料1,100円 18:00~19:00				18:00
18:30	LES MILLS BODYCOMBAT ★テック15分+45分レッスン★ 松下詠一×早川峻也	18:00~18:45 ホットヨガデトックス yukiko			18:30
19:00					19:00


全クラスWEB予約となります。
予めご予約の上ご参加ください。

※イベントクラスのみ
ご参加方法が異なります。
内容解説をご確認いただきご参加ください。

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

5月6日(月)振替休日 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	フラダンス	インナーシューズ + 水分	なし	40	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでもいただけるクラス。 ※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。
	J-POP&JAZZ		なし	40	J-POPの音楽に合わせ、JAZZやHIPHOPの要素を入れたステップでしなやかにのびのびと楽しくダンスをして頂ける内容です。
筋コン	グラマッスル フィット		なし	40	『アウトマッスル』『インナーマッスル』両方をターゲットにした自重筋プログラム。美しく健康的なからだを目指します。
	LesMILLS BODYPUMP		バーベル プレート	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。
			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。
健康 & リラクセス	美軸 ラインエクササイズ	水分	エクササイズマット	40	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。
	ホットヨガミドル (ライト)	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです
	ホットヨガデトックス	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	心身のデトックスを目的に、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に慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメのクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
	LesMILLS BODYBALANCE	水分	エクササイズマット	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。
	24式太極拳	水分		34	武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは一般的な24式を実施致します。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※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。
背骨 コンディショニング	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な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。	
プール	アクアサーキット	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。

BODYCOBAT ★SPECIAL EVENT★

★テック15分+45分レッスン★

- 時間：18:00～19:00
- 場所：スタジオA
- 担当：松下詠一×早川峻也
- 参加費：1,100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4日(土)19時までにご入金ください。

※キャンセル期限は5月5日(日)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。

BODYCOMBATスペシャルジョイント！

なんと！アクアで人気な松下インストラクターがコンバットに参戦！！早川インストラクターとジョイントレッスンをを行います！

様々な格闘技エクササイズの指導を受け持つ松下インストラクターから学ぶテクニック付き。

「カッコよくハードに楽しく汗をかく！」クラスに是非お越し下さい。

ボディコンバットフリークの方、是非ご参加お待ちしております。