

# ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2024年5月3日（金） 憲法記念日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

|       | A STUDIO  | B STUDIO   | ジムエリア                             |
|-------|---|--|-----------------------------------|
| 9:00  |   |  |                                   |
| 9:30  |   |  |                                   |
| 10:00 | WEB<br>10:10~10:55<br><b>RITMOS</b><br>井口 峻輔                                | WEB<br>10:00~10:45<br>HOTピラティス<br>前川 尚子                      | WEB<br>10:15~10:45<br><b>ギルトレ</b> |
| 10:30 |   |  |                                   |
| 11:00 | WEB<br>11:15~12:00<br>エアロピクミドル<br>井口 峻輔                                     | WEB<br>女性専用<br>11:05~11:50<br>HOTYOGA<br>~リンパフロー~<br>しのぎきゆうこ | 11:15~11:35<br>筋膜リリース             |
| 11:30 |   |  |                                   |
| 12:00 | WEB<br>12:20~13:05<br>Brain to Balance<br>花輪 理恵子                            | WEB<br>12:10~12:55<br>美軸ライン<br>ストレッチ<br>yuka                 | WEB<br>12:15~12:45<br><b>ギルトレ</b> |
| 12:30 |   |  |                                   |
| 13:00 | WEB<br>13:25~14:10<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>AKARI              | WEB<br>13:15~14:00<br>HOTYOGA<br>~ミドル~<br>NAO                | WEB<br>13:15~13:45<br><b>ギルトレ</b> |
| 13:30 |   |  |                                   |
| 14:00 | WEB<br>14:30~15:00<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>久保木 裕子               | WEB<br>14:25~15:10<br>HOTYOGA<br>~ビギナー~<br>NAO               | 14:15~14:35<br>ヒップアップ             |
| 14:30 |   |  |                                   |
| 15:00 | WEB<br>15:20~16:05<br>骨盤エクササイズ<br>佳代  | WEB<br>15:30~16:15<br><b>wow! HIP</b><br>久保木 裕子              | WEB<br>15:15~15:45<br><b>ギルトレ</b> |
| 15:30 |   |  |                                   |
| 16:00 | WEB<br>16:25~17:10<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>内村 俊介                | WEB<br>16:35~17:20<br>HOTYOGA<br>~デトックス~<br>久保木 裕子           | WEB<br>16:15~16:45<br><b>ギルトレ</b> |
| 16:30 |   |  |                                   |
| 17:00 | WEB<br>★特別ジョイントレッシン★<br>17:30~18:15<br><b>LES MILLS<br/>DANCE</b><br>AMI×まい |  | WEB<br>17:15~17:45<br><b>ギルトレ</b> |
| 17:30 |   |  |                                   |
| 18:00 |   |  |                                   |
| 18:30 |   |  |                                   |
| 19:00 |   |  |                                   |
| 19:30 |   |  |                                   |
| 20:00 |   |  |                                   |
| 20:30 |   |  |                                   |
| 21:00 |   |  |                                   |

#### Information

#### ■ WEB予約クラス参加方法 ■

- ・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
- ・毎月22日AM0:00~翌月分の予約開始
- ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。

#### ■ HOTプログラム参加について ■

- ・水分補給のための1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
- ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
- ④水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。
- ⑤外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

#### \* HOTプログラム \*

このクラスは36~38度/湿度60%以上のスタジオ内で行うプログラム。暖かい環境の中で身体を動かすことで基礎代謝量向上・血行促進・美肌効果・デトックス効果・リラックス効果があるとされています。

#### \* S-WORKOUT \*

実施場所：ジムエリア  
このクラスは短時間で簡単にエクササイズやストレッチを行うクラス。初めての方や運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます!!  
予約不要!! ジム&サウナスパ会員様もご参加可能!!  
※開始15分前にフロントにて受講券を配布します。  
【定員】10名

#### \* 特別ジョイントレッシン \*

#### LES MILLS DANCE

#### スタジオA 17:30~18:15

曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。また性別問わずかっこよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。今回は2名のインストラクターのジョイントレッシンです!!  
みんなで楽しくDANCEしましょう!!!  
※ご予約は通常のスタジオ予約より可能です。

営業時間 8:00~22:00

スタッフ対応時間 9:00~19:00