

2024年5月～ タイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA
8:00														
8:30													8:20~9:05 ホットヨガ 骨盤調整 ※腰痛・肩こり・冷え症 ※美肌ヨガ 成田 瑞穂	
9:00														
9:30										9:20~10:05 スリムフローヨガ FUKIKO	9:30~10:15 Body Make Workout Marin	9:25~10:10 美輪ライン® ホットストレッチ TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout Masa	
10:00														
10:30	10:20~11:05 リラクソヨガ 鈴木 瑞子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:20~11:05 ホットヨガ ミドル 心身と向き合う 大石 修子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:20~11:05 ZUMBA 世界中の音楽に合わせた ダンスエクササイズ YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout Misaki	10:20~11:05 ホットヨガ 骨盤調整 自律神経を整える 代官アップ 阪本 美佳子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 熊谷 美咲	10:35~11:20 Body Make Workout Marin	10:30~11:15 ホットヨガライト リフレッシュ 二宮 光	10:35~11:20 Body Make Workout Masa		
11:00														
11:30	11:25~12:10 スリムフローヨガ 鈴木 瑞子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:25~12:10 ホットスタジオ 開放時間 予約不要	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:25~12:10 リラクソヨガ FUKIKO	11:25~12:10 Body Make Workout Misaki	11:25~12:10 ホットヨガ パーソナル カラダココロに響くヨガ 大石 修子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:40~12:25 UBOUND RADICAL FITNESS 熊谷 美咲	11:40~12:25 Body Make Workout Marin	11:30~12:15 ベリーグダンス TOMOMI	11:40~12:25 Body Make Workout Masa		
12:00														
12:30	12:30~13:15 POP PILATES LISA	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:35~13:20 ホットヨガ 骨盤調整 ニュートラルボディヨガ 成田 瑞穂	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:30~13:15 wow! HIP 熊谷 美咲	12:30~13:15 Body Make Workout Hikari	12:30~13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパを流して 疲労を取り除く FUKIKO	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:50~13:35 WOMI CORE 出島 真鈴	12:30~13:15 FIGURE 8 Megg	12:30~13:15 Body Make Workout Masa			
13:00														
13:30	13:50~14:50 ANTIGRAVITY Active Yoga Hiroko		13:35~14:20 ホットヨガライト ベーシック 心身の健康を促進 ストレスを軽減する 成田 瑞穂		13:35~14:20 Balletone バレエの動きを取り入れた ホットレコーディング 辻 妙子	13:35~14:20 Body Make Workout Hikari	13:35~14:20 FLO PILATES ライト LISA		14:00~14:45 キックシェイプ YOCO		13:35~14:20 美輪ライン エクササイズ 二宮 光	13:40~14:25 Body Make Workout Masa		
14:00														
14:30														
15:00	15:10~16:10 ANTIGRAVITY Body Make MihoSally		15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 + テクニク 15 熊谷 美咲		15:10~16:10 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun				15:00~15:45 Body Make Workout Marin		14:50~15:50 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun	14:45~15:30 Body Make Workout Masa		
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:25~19:10 ホットヨガ パーソナル FDEレシ 体験予約時間 辻廣 美玲	18:15~19:00 Body Make Workout Masa	18:15~19:00 スリムフローヨガ 内藤 美砂	18:15~19:00 Body Make Workout Misaki	18:15~19:00 美輪ライン® ホットストレッチ TOMOMI	18:15~19:00 Body Make Workout Hikari	18:15~19:00 J-POP DANCE GROOVE chico	18:15~19:00 Body Make Workout Hikari	16:20~17:05 ホットヨガライト アドバンス 心身共に高めを目指す 鈴木 瑞子	16:05~16:50 Body Make Workout Misaki	16:15~17:15 ANTIGRAVITY Exercise & Relax Jun	16:45~17:30 Body Make Workout Masa		
19:00														
19:30	19:30~20:15 ホットヨガ デトックス 二宮 光	19:20~20:05 Body Make Workout Masa	19:20~20:05 協業シェイプ ボクシング MIWA	19:20~20:05 Body Make Workout Misaki	19:20~20:05 ホットヨガ パーソナル 自然と身体のからに自然して 返 美樹	19:20~20:05 Body Make Workout Hikari	19:20~20:05 FIGURE 8 Megg	19:20~20:05 Body Make Workout Hikari	17:25~18:10 ホットヨガ パーソナル 心身の健康を促進 ストレスを軽減する 鈴木 瑞子	17:10~17:55 Body Make Workout Misaki				
20:00														
20:30	20:35~21:20 ZENSEE ～ 癒 ～ 二宮 光	20:25~21:10 Body Make Workout Masa	20:25~21:10 UBOUND RADICAL FITNESS 熊谷 美咲		20:25~21:10 ゆったりと始める ピラティス 宮又 由紀子	20:25~21:10 Body Make Workout Hikari	20:40~21:40 ANTIGRAVITY Exercise & Relax 奇数週 rikaon 偶数週 MihoSally	20:25~21:10 Body Make Workout Hikari						
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

※タイムスケジュールは変更となる場合がございます

STUDIOレッスンについて

【予約制度】
自動キャンセルシステムを導入しております。レッスン開始10分前までにチェックインをお済ませください。

- 全クラス予約制となります(スタジオ開放時間を除く)
- ジェクサーWEBサービスよりご予約ください
- 同時に2枠まで予約可能です
- 毎月20日に翌月の予約受付を開始いたします。
- 予約可能時間はレッスン開始直前まで
- キャンセルはレッスン開始15分前まで
- 自動キャンセル後、予約可能まで5分程度お時間がかかります
- 予約が無い場合はご参加いただけません
- 参加位置番号は忘れずにご確認ください

【ご参加にあたり】

- ホットプログラムご参加の際は、必ずバスタオルとお飲み物をご用意ください。
- ホットプログラムの連続受講は推奨しておりません。
- レッスンの開始後の途中入退室は安全上の理由ならびに他のお客さまのご迷惑となる為、ご遠慮いただいております。(緊急時は除く)
- レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。
- 気分すくれない場合はご利用をお控えください。

Body Make Workout

個々の体力や筋力レベルに合わせて行うグループパーソナルトレーニングクラスです。トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートするので初心者の方も安心してご参加いただけます。経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。

【営業時間】
 平日 10:00~23:00 (セルフタイム 21:00~23:00)
 土曜 9:00~20:00 (セルフタイム 17:00~20:00)
 日祝 8:00~18:00 (セルフタイム 8:00~10:00 / 17:00~18:00)
 休館日 毎週月曜日
 ※セルフタイムは電話受付、各種手続きは行っておりません。



◆タイムスケジュール 内容解説◆

クラス名	備品	必要なもの	内容
 ZUMBA		シューズ	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プログラムです。
J-POP DANCE GROOVE		シューズ	J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動量を上げ、汗をかくプログラムです。
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊で、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢（手脚）の動きを中心に行うダンスプログラムです。インナーマッスルが鍛えられ、ウエストのくびれ作りや骨盤の矯正に効果があり、美しい身体を目指していきます。
FIGURE 8		シューズ	7種類の競技ラテンダンススタイル（メレンゲ、サンバ、ジャイブ、パソドブレ、ルンバ、ボレロ）を取り入れた、アメリカ発のダンスフィットネスプログラムです。ウエストのくびれメイク・全身のシェイプアップ・筋肉の柔軟性の向上・体幹強化などに効果があり、メリハリのある身体を目指していきます。
キックシェイプ		シューズ	音楽にあわせてボクシング動作とキック動作を行います。動作は簡単で、背中や腰の凝りやストレス解消になるプログラムです。
協栄シェイプボクシング		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行うプログラムです。（インストラクターは協栄ジム認定者となります）
 LES MILLS BODYCOMBAT		シューズ	世界で人気の音楽に合わせて、ボクシング・空手・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。ストレス解消・シェイプアップを目的とされる方におすすめです。テフニックの時間では、より効果的に動けるように練習をしていきます。
 UBOUND RADICAL FITNESS	トランポリン	シューズ	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です。トランポリンの上で飛ぶ（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。
リラクソヨガ	ヨガマット		座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラクソと調整を図るプログラムです。※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
スリムフローヨガ	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラムです。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事ができます。※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
POP PILATES	ヨガマット		有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOP PILATESは、しなやかで強い身体へと導きます。引き締まったボディメイクを目指す方や身体の不調を改善したい方におすすめです。
 Balletone			フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラムです。
 Wow! HIP	バンド ヨガマット		バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラムです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果が期待できます。フォーム練習の時間もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングができます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わったあとは達成感でいっぱいになること間違いなしです。
 Wow! CORE	バンド ヨガマット		体幹（お腹、背中、腰、お尻）のトレーニングに特化し、姿勢改善、腰痛緩和や運動機能の向上も期待できるプログラムです。アップテンポな音楽に合わせて動いていきますので、楽しみながらトレーニングをされたい方、また、トレーニングが初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。
美輪ライン エクササイズ	ヨガマット		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すプログラムです。
美輪ライン® ホットストレッチ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。
ホットヨガ 骨盤調整	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。
ホットヨガ リンパフロー	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	リンパの流れを良くしながら毒素を流し、しなやかに女性らしい美脚効果やスリキリとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。
ホットヨガ リフレッシュ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	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ヶ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガが初めての方や、体力に自信が無い方におすすめのクラスで、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。※日曜日のクラスは温度が低めのホット環境
ホットヨガ デトックス	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	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ヶ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめのクラスで、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。
ホットヨガ ヘーシック	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ヨガが初めての方、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。※水曜日のクラスは温度が低めのホット環境
ホットヨガ ミドル	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	ヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめのクラスです。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すすめです。
ホットヨガ アドバンス	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。ヨガに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめのクラスです。※ヨガが初めての方は他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします ※土曜日のクラスは温度が低めのホット環境
 ZENSEE mindfulness ~ 帰 ~	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	禅、ヨガ、マインドフルネスといった東洋の智慧を融合させた、心身の調整を図るためのプログラムです。レッスン始めにご紹介する禅の言葉で自身の心と向き合い、ヨガやストレッチを組み合わせた動作でリフレッシュを図ります。レッスン終盤は静かな時間を過ごしながら心を整えていきます。
FLO PILATES	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	ゆったりとした音楽に合わせてピラティスの動きが流れるよう振り付けられたエクササイズです。「動く瞑想」とも言われるこのプログラムでは、一曲を何度も繰り返す事で心身を深い集中へと導き、最後には無心の状態「Flow State」を目指します。終わったあとは羽が生えたように体が動きやすくなるだけではなく、心もリラックスし、ストレス軽減にも高い効果があります。※金曜日のクラスは温度が低めのホット環境
サスペンション プログラム	ハンモック ヨガマット		背骨のしなやかさは思考の柔軟さ若さの象徴です！AntiGravity®イチョシの「無加圧逆転位」に慣れ親しみ、カラダのメンテナンスにもご利用いただけるクラス。ハンモックの扱い方に慣れ自重と重力を利用して心とカラダを開放しストレスフリーになりましょう。
AntiGravity® Active Yoga	ハンモック		ハンモックがサポーターとなり、関節や筋肉に余計な負担をかけず地上では難しいヨガポーズにチャレンジします。深い呼吸や自身へと意識を高めていくことができ、しなやかな強いカラダと心をつくります。
AntiGravity® Body Make	ハンモック		バレエのメソッドを取り入れ、指先から足先まで全身くまなく美しく動かします。特に下半身（下腹部、ヒップ、レッグス）の引き締めに効果がある有酸素系クラスです。バレエやダンス未経験でも楽しめます。

◆AntiGravity®ご参加の方へ◆
 ◇下記、該当の方は禁忌事項となりご参加をお断りさせて頂いております。
 緑内障、最近手術された方（特に肩、目、背中、腰、手や首）、心臓病、高血圧、低血圧、めまい、骨粗鬆症/骨が弱い方、頭部外傷、脳硬化症、失神、手根管症候群、重度の関節炎、副鼻腔炎、椎間板ヘルニアまたは急性椎間板疾患、脳卒中、人工股関節、神経根炎、重症筋萎縮、6時間以内にボトックス注射を打たれた方（背骨の神経根の炎症）
 ◇服装は脇の下と脚が隠れるトレーニングウェアをお願い致します。（ジッパーのついてないものに限り）
 逆さまになるので、Tシャツなどの下にスポーツブラやタンクトップなど、ゆったりとした下着やウェア、フィットしたズボンの着用をお勧め致します。
 ◇アクセサリー類・飾りの付いた髪ゴム・ピン留め等は、ハンモックを傷つける可能性がある為、必ず外してご参加ください。
 ◇食後すぐのご参加はお控えください。
 ※参加クラスについてご不安な方はインストラクターまでお気軽にご相談ください。
 ※皆様に安全に楽しんでいただくためにご参加をお断りする場合がございます。

※プログラム内容は、インストラクター都合・クラブ都合・集客状況により定期的に見直す場合がございます。