

# シェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール 5月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit
10:00												
10:30	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂		10:15~11:00 DISC ダンスプログラム 清水 あかね		10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:15~11:00	10:15~11:00 リラックスヨガ Kyoko					
11:00												
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA ミドル(ライト) Kyoko		11:20~12:05 モナリザ ダンスプログラム MIKA		11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	11:20~12:05	11:20~12:05 音楽シェイプ ボクシング MWA	11:30~12:15				
12:00												
12:30	12:25~13:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko		12:25~13:10 リラックスヨガ 加地 由樹子									
13:00												
13:30		13:30~14:15										
14:00	13:45~14:30 ZUMBA ダンスプログラム 和田 節子	横山 実季	13:30~14:00 TRX トレーニング 横山 実季		12:45~13:30 シェイプアップ エアロ 安積 久美子		12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子	12:30~13:15				
14:30					13:50~14:35 指導 コンディショニング 新名 孝子							
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:30~19:00 WOWHIP Rumi		18:30~19:15 HOTYOGA ミドル FUKIKO		18:30~19:15 スリムフローヨガ 山口 隆子		18:30~19:30 salsa ダンスプログラム Yume					
19:00												
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT ダンスプログラム Rumi	19:20~20:05	19:35~20:20 YOGA デトックス FUKIKO		19:30~20:00 TRX トレーニング 横山 実季							
20:00		門田 万夢										
20:30	20:15~21:00 UBOUND ダンスプログラム 横山 実季	20:20~21:05			20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK ダンスプログラム 横山 実季		20:00~20:45 HOT 骨盤エクササイズ (ライト) 平線 香	20:00~20:45				
21:00		門田 万夢										
21:30	21:15~22:00 骨盤エクササイズ 平線 香		20:40~21:25 HOTYOGA ビギナー カレタ 麻衣		21:15~22:00 UBOUND ダンスプログラム 深谷 圭		21:05~21:50 HOT ピラティス ~美姿勢メイク~ mami	21:30~14:15				
22:00												
8:00												
8:30	8:20~9:05 パワーヨガ 山口 隆子		8:20~9:05 HOTYOGA ビギナー HIROMI									8:20~9:05
9:00												
9:30	9:30~10:15 アルティメット フィット 清水 あかね	9:45~10:30	9:20~10:05 HOT K-1FITFIGHT(ライト) ダンスプログラム 宮澤 秀子									9:30~10:15
10:00		深谷 圭										小澤 榛名
10:30												
11:00	10:35~11:20 LES MILLS BODYATTACK ダンスプログラム 横山 実季	10:45~11:30	11:00~11:45 モナリザ ダンスプログラム Kaya									10:30~11:15
11:30		深谷 圭										
12:00	11:40~12:25 Body Make by Ballet ダンスプログラム 小林 翔子											
12:30												
13:00												
13:30	13:00~13:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) ウェルテ ヒトミ		12:35~13:20 ZUMBA ダンスプログラム Yume									
14:00												
14:30	14:05~14:50 HOTYOGA デトックス tomo	14:00~14:45	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT ダンスプログラム つばさ									13:30~14:15
15:00		横山 実季										小澤 榛名
15:30	15:10~15:55 HOTYOGA ビギナー(ライト) tomo	15:00~15:45	14:45~15:30 LES MILLS BODYJAM ダンスプログラム つばさ									14:30~15:15
16:00		横山 実季										
16:30	16:15~17:00 ピラティス AIKO		15:50~16:35 POP PILATES AIKO									
17:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												

定員  
 ■マット使用クラス 35名 ■HOT K-1FITFIGHT 30名  
 ■アクティブ系プログラム 30名 ■WOWHIP 20名

注意事項  
 ・「予約」は「シェクサーWEBサービス」スタジオ/ゴルフ予約からご予約が必要なプログラムです。  
 ・予約朝のプログラムに参加される場合は、レッスン開始10分前までにチェックインが必要です。  
 ※10分を切ってからチェックインをした場合、予約は自動的にキャンセルとなります。  
 ・HOTプログラムに参加される場合、バスタオル・飲み物が必須となります。  
 ・スタジオ前の整列は、レッスン開始20分前から可能です。  
 ・予約制以外のプログラムでレッスン開始20分の時点で定員以上並んだ場合、抽選となる場合がございます。  
 ・チャイロニック (パーソナルトレーニング) は「シェクサーWEBサービス」パーソナルからご予約ください。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

# ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール

常温プログラム			
	プログラム名	持ち物	内容
	協栄シェイプボクシング		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音にあわせてボクシング動作を行うプログラム。動きは簡単で、着中の凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できます。
	アルティメット ファイト		格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り返す、格闘系プログラム。『究極の戦い』を意味し、自身との戦いも示しています。心肺機能の向上や、スタミナ効果、筋力アップやダイエット効果の高いプログラムです。
			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・筋力の向上が期待できます。
			1人用のトランポリンを使用したエクササイズプログラムです。シンプルなお動作で段階的に変化していくので初めてトランポリンエクササイズに参加される方におすすめです。
	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラムです。
	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>		フックアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラムです。
	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>		ハウス、HIPHOP、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
			ラテンの音楽に合わせて簡単な振り付け(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。ダンス系クラスが初めての方でも安心してご参加いただけます。
			色々なダンスの要素が入った、「サルサソース」と感覚を意味する“センセーション”を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振り付けを楽しむクラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーティオダンスが好きな方におすすめのダンスプログラムです。
	<b>DISC</b>		70年代後半から、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ダンス初心者からディスコ経験者まで楽しめるプログラムです。
	シェイプアップ エアロ		シンプルなお動作で気持ちよく汗をかくプログラムです。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
	モナリザ		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラムです。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
	Body Make by Ballet		バレエの要素を取り入れたストレッチ・体幹へのアプローチで美姿勢を意識し、バランスの取れた身体を目指すプログラムです。
	パワーヨガ		立位のアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラスです。
	スリムフローヨガ		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするプログラムです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
	YOGAコリオ		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
	リラックスヨガ		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするプログラムです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
	POP PILATES		“アメリカ、LA発信！新感覚トータルボディワークアウト”洋楽に振り付けされた、エネルギーでアップテンポなグループピラティスプログラム。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ピラティスは、しなやかな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ススメです。
	ピラティス		万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。
	骨盤エクササイズ		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでポディーラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングのプログラムです。
	美軸ラインエクササイズ		体幹を伸ばす、締める、捻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。
	背骨コンディショニング		肩こり腰痛に代表される身体の痛み、各種の冷えむくみなど様々な不調が出ると言われている背骨の歪みの調整を行うプログラム。背骨コンディショニング理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身での健康維持の方法が身に付きます。(※フェイスタオル必要)
	<b>Wow! HIP</b>		専用のバンドを使用して、お尻の筋カトレニングを行います。3~5種類のトレーニングを行い、美しいヒップラインをつくるプログラムです。

HOTプログラム			
	プログラム名	持ち物	内容
	HOTYOGA リフレッシュ		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ヵ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。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、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。
	HOTYOGA デトックス		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。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。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れた方におススメするクラスで、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。
	HOTYOGA ビギナー		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動する方でも安心してご参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	HOTYOGA ミドル		HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にお勧めするクラスです。バランスポーズやコア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。
	HOT ピラティス		室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで骨格や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
	HOTYOGA 骨盤調整		骨盤周辺を中心に展開し、姿勢改善や腰回りの引き締めにも効果的なアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。
	HOT K-1FITFIGHT		格闘技のK-1で行うパンチ・キック・膝蹴りの動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズです。筋力・持久力・爆發力を高め、ストレス発散にも効果的です。初心者の方から年配の方まで誰でも気軽に行うことが出来るプログラムです。

※【ライト】の表記について…通常のHOTプログラムより温度・湿度が低い環境となります。