2024年8月～　タイムスケジュール

	月曜日	火曜日 STUDIO	火曜日 CARDIO AREA	水曜日 STUDIO	水曜日 CARDIO AREA	木曜日 STUDIO	木曜日 CARDIO AREA	金曜日 STUDIO	金曜日 CARDIO AREA	土曜日 STUDIO	土曜日 CARDIO AREA	日曜日 STUDIO	日曜日 CARDIO AREA
8:00	休館日											8:20～9:05 ホットヨガ 骨盤調整 深層部の筋肉に、ものばせる美姿勢ヨガ 成田 瑞穂	
8:30													
9:00													
9:30										9:20～10:05 スリムフローヨガ 呼吸に合わせて動き 軸の体を目覚めさせます FUKIKO	9:30～10:15 Body Make Workout Marin	9:25～10:10 美軸ラインⓇ ホットストレッチ 調和のとれた身体を目指す TOMOMI	9:30～10:15 Body Make Workout Marin
10:00													
10:30		10:20～11:05 リラックスヨガ 1週間すっとリラックスして過ごせるシャンティヨガ 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 世界中の音楽にのせたダンスプログラム YUMI	10:20～11:05 Body Make Workout Misaki	10:20～11:05 ホットヨガ 骨盤調整 目指せ！美姿勢・代謝アップ 阪本 美佳子	10:20～11:05 Body Make Workout Marin	10:30～11:15 LESMILLS BODYCOMBAT 45 パンチとキックで体力向上と脂肪燃焼 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 美に合わせたポーズで気持ち良く整えしなやかに動きます 二宮 光	10:35～11:20 Body Make Workout Marin
11:00													
11:30		11:25～12:10 スリムフローヨガ 連続したポーズを行い汗腺からの熱でじんわり汗かきヨガ 鈴木 瑞子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin	11:25～12:10 ボディメイクヨガ ヨガと体幹強化ボディメイクを合わせて行います 佐々木 直子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin	11:25～12:10 リラックスヨガ ポーズを味わいながら身体を緩めていきます FUKIKO	11:25～12:10 Body Make Workout Misaki	11:25～12:10 ホットヨガ ベーシック カラダとココロに優しいヨガ 大石 修子	11:25～12:10 Body Make Workout Marin	11:40～12:25 UBOUND トランポリンを使い脂肪燃焼 熊谷 美咲	11:40～12:25 Body Make Workout Marin	11:30～12:15 ベリーダンス しなやかな動きで音楽と踊りを楽しむ TOMOMI	11:40～12:25 Body Make Workout Marin
12:00													
12:30		12:30～13:15 背骨コンディショニング 背骨のゆがみを整えて不調の改善を目指していきましょう 米村 和枝	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 WUNDA! WUNDA! バンドを使って美尻トレーニング 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 リンパ節を押ほぐし身体すっきり整える FUKIKO	12:30～13:15 Body Make Workout Marin	12:50～13:35 WOLF CORE 体幹を鍛えて動きやすい身体つくり 出島 真鈴		12:30～13:15 FIGURE 8 ラテンダンスで目指せメリハリボディ！ Megg	
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 心身の緊張を解き ストレスや運動不足を解消 成田 瑞穂		13:35～14:20 Balletone バレエの動きを取り入れた体幹トレーニング 辻 妙子	13:35～14:20 Body Make Workout Hikari	13:35～14:20 ホットヨガライト ミドル 踏ってバランスにチャレンジ！ 菅野 有希		14:00～14:45 キックシェイプ パンチとキックでストレス発散&脂肪燃焼 YOCO		13:35～14:20 美軸ライン エクササイズ 強くてしなやかな軸くせつくりを行います！ 二宮 光	13:40～14:25 Body Make Workout Marin
14:00													
14:30								14:45～15:30 ZUMBA 世界中の音楽にのせたダンスプログラム YUMI					
15:00		15:10～16:10 ANTIGRAVITY Body Make MihoSally		15:00～16:00 LESMILLS BODYCOMBAT45 テクニック15 パンチとキックで体力向上＆脂肪燃焼 よりかっこよく効率的に 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 Marin
15:30													
16:00											NEW 16:05～16:50 Body Make Workout YOCO	16:15～17:15 ANTIGRAVITY Exercise＆Relax Jun	
16:30										16:20～17:05 ホットヨガライト アドバンス 片足立ちの連続ポーズで筋肉を刺激するヨガ 鈴木 瑞子			
17:00											NEW 17:10～17:55 Body Make Workout YOCO		
17:30										17:25～18:10 ホットヨガ ベーシック 様々な変形ポーズと無酸素を使う筋肉を伸ばすポーズでリラックスヨガ 鈴木 瑞子			
18:00			NEW 18:15～19:00 Body Make Workout YOCO		18:15～19:00 Body Make Workout Misaki		NEW 18:15～19:00 Body Make Workout NAOKO						
18:30		18:25～19:10 ホットヨガ ベーシック 丁寧に動く癒しのじかん 辻廣 美玲		18:15～19:00 スリムフローヨガ ポーズと呼吸の連動で代謝アップ&リラックス 内藤 美砂		18:15～19:00 美軸ラインⓇ ホットストレッチ 調和のとれた身体を目指す TOMOMI	18:15～19:00 Body Make Workout Hikari	18:15～19:00 J-POP DANCE GROOVE J-POPの音楽に合わせて楽しく汗をかこう chico		18:30～19:15 ホットヨガ リフレッシュ 心身ともに日々の疲れを開放 熊谷 美咲			
19:00			NEW 19:20～20:05 Body Make Workout YOCO		19:20～20:05 Body Make Workout Misaki		19:20～20:05 Body Make Workout Hikari		NEW 19:20～20:05 Body Make Workout NAOKO				
19:30		19:30～20:15 ホットヨガ テトックス 夏のカラダを整える 二宮 光		19:20～20:05 協栄シェイプ ボクシング より効率的なレッスンを ターゲットとフォーム品用 MIWA		19:20～20:05 ホットヨガ ベーシック 自分史上最高のからだを目指して 渡 美樹		19:20～20:05 FIGURE 8 ラテンダンスで目指せメリハリボディ！ Megg					
20:00													
20:30		20:35～21:20 ZENSEE 陽 呼吸とヨガでもと体をリセット 二宮 光	NEW 20:25～21:10 Body Make Workout NAOKO	20:25～21:10 UBOUND トランポリンを使い脂肪燃焼 熊谷 美咲		20:25～21:10 ゆったりと始めるホットピラティス コアを意識して使ってみよう 倉又 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	NEW 20:25～21:10 Body Make Workout NAOKO				
21:00													
21:30			NEW 21:30～22:15 Body Make Workout NAOKO	21:30～22:15 Balletone バレエの動きを取り入れた体幹トレーニング 辻 妙子		21:30～22:15 ホットヨガミドル 裏こそ汗をかいて気分爽快 倉又 由紀子	21:30～22:15 Body Make Workout Hikari		NEW 21:30～22:15 Body Make Workout NAOKO				
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日に翌月分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1L程度の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。
- 気分のすぐ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。

Jexer Body Make Gym

◆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
常温プログラム	ZUMBA	-	シューズ	ラテンの音楽に合わせながら、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	競技ダンススタイル（メレンゲ、サンバ、ジャイブ、パンドブレ、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ないます。 動作は簡単で、背中の凝りの緩和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）
	LesMills BODYCOMBAT	-	シューズ	世界で人気の音楽に合わせ、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。 テクニックの時間では、よりかっこよく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。
	リラックスヨガ	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、心身のリラックス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
	ボディメイクヨガ	ヨガマット	-	ヨガのポーズ、体幹の強化、ボディメイクの要素を取り入れたプログラムです。
	背骨コンディショニング	ヨガマット	フェイスタオル	不調や痛みの改善と緩和を目指し、簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のズレや歪みを整えるプログラムです。 ※タオルを使用したコンディショニングを行うため、長めのタオル（フェイスタオル）をお持ちください。
	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に期待できます。 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な違いなしです。
	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。
	美軸ライン エクササイズ	ヨガマット	-	体幹を伸ばす・締める・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。
ホットプログラム	美軸ライン® 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、しなやかで女性らしい美脚効果や スッ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。ヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にも おすすめするクラスで、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。 ※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。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。
	ホットヨガ ベーシック	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するクラスです。 ※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 ～ 陽 ～	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ご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。
	ホットピラティス	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	ホット環境で発汗を促しながら、インナーマッスル体幹の強化につながる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背柱や骨盤周りのがほぐれ、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。
サスペンションプログラム	AntiGravity® Exercise&Relax (high&lowハンモック)	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®イチオシの「無加圧逆転位」に慣れ親しみ、カラダのメンテナンスにも ご利用していただけるクラス。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荷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、重症筋痙攣、
　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でお願い致します。(ジッパーのついてないものに限る)
　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、ぴ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もございます。

※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。