

GW 祝日タイムスケジュール

5月3日(土)				5月4日(日)				5月6日(火)			
時間	プログラム	マシンピラティス	ワークアウト	時間	プログラム	ワークアウト		時間	プログラム	マシンピラティス	ワークアウト
8:00				8:00				8:00			
8:30	8:20~9:05 スリムフローヨガ FUKKO			8:30	8:20~9:05 ホットヨガ骨盤調整 成田瑞穂			8:30	8:25~9:10 ホットヨガベーシック 渡美樹		
9:00				9:00				9:00			
9:30	Pick Up! 9:30~10:15 レズミルズダンス NENE	9:15~10:05 マシンピラティス TAKA	9:30~10:15 Body MakeWorkout 姿勢改善 Marin	9:30	9:25~10:10 美軸ラインホットストレッチ TOMOMI	9:30~10:15 Body MakeWorkout ヒップ Marin		9:30	Pick Up! 9:30~10:30 ホットヨガアドバンス60		9:30~10:15 Body MakeWorkout スタンダード NENE
10:00				10:00				10:00			
10:30				10:30	10:30~11:15 ホットヨガベーシック 丹治容子	10:35~11:20 Body MakeWorkout スタンダード Marin		10:30			10:35~11:20 Body MakeWorkout 姿勢改善 NENE
11:00	10:40~11:25 ABOUND NENE	10:20~11:10 マシンピラティス TAKA	10:35~11:20 Body MakeWorkout ヒップ Marin	11:00				11:00	Pick Up! 10:55~11:55 背骨コンディショニング60		
11:30				11:30	11:35~12:20 FIGURE8 Megg	11:40~12:25 Body MakeWorkout 姿勢改善 Marin		11:30			11:40~12:25 Body MakeWorkout ヒップ Marin
12:00	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	11:25~12:15 マシンピラティス TAKA	11:40~12:25 Body MakeWorkout スタンダード くむらみわ	12:00				12:00			
12:30				12:30	Pick Up! 12:40~13:10 WOW! HIP30 二宮光			12:30	12:20~13:05 ABOUND NENE		
13:00	12:50~13:35 ルーシーダットン くむらみわ			13:00				13:00			
13:30				13:30	Pick Up! 13:30~14:15 スリムフローヨガ TAKE	13:40~14:25 Body MakeWorkout スタンダード Marin		13:30		13:30~14:20 マシンピラティス 福田美鈴	13:40~14:25 Body MakeWorkout ヒップ 横山菜摘
14:00	Pick Up! 14:00~15:00 キックシェイプ60 YOCO		14:25~15:10 Body MakeWorkout スタンダード Marin	14:00				14:00	13:50~14:50 ANTI GRAVITY Plates Hiroko		
14:30				14:30				14:30		14:40~15:30 マシンピラティス 福田美鈴	14:45~15:30 Body MakeWorkout スタンダード 横山菜摘
15:00	Pick Up! 15:20~16:05 パワーヨガ 鈴木瑞子		15:30~16:15 Body MakeWorkout ヒップ YOCO	15:00	14:50~15:50 ANTI GRAVITY Exercise & Relax Jun	14:45~15:30 Body MakeWorkout 姿勢改善 Marin		15:00			
15:30				15:30				15:30	15:10~16:10 ANTI GRAVITY Active Yoga Mihosally		
16:00				16:00	16:10~17:10 ANTI GRAVITY Active Yoga Jun	15:50~16:35 Body MakeWorkout ヒップ 二宮 光		16:00			15:50~16:35 Body MakeWorkout 姿勢改善 横山菜摘
16:30	16:25~17:10 リラクセスヨガ 鈴木瑞子		16:35~17:20 Body MakeWorkout 姿勢改善 YOCO	16:30				16:30	Pick Up! 16:40~17:25 美軸フェイス リル		
17:00				17:00				17:00			
17:30	※全クラス予約制	※全クラス予約制	※全クラス予約制	17:30	※全クラス予約制	※全クラス予約制		17:30	※全クラス予約制	※全クラス予約制	※全クラス予約制
18:00				18:00				18:00			

【5月3日(土)】

Pick Up!

レズミルズダンス

簡単な振り付けで繰り返しが多いため、初めての方にもオススメのダンスプログラムです！

※フィットネスシューズをお持ちください！

キックシェイプ60

音楽に合わせて、ボクシング動作とキック動作を行います！動作は簡単で、背中の凝りの緩和やストレス解消にもつながります！

初めての方も大歓迎です♪一緒に楽しみましょう！

※フィットネスシューズをお持ちください！

パワーヨガ

立位を中心としたアクティブなポーズを、流れを意識して行うヨガプログラムです！

【5月4日(日)】

Pick Up!

WOW! HIP30

バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです！

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！

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、終わった後は達成感がいっぱいになること間違いなしです！

スリムフローヨガ

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。流れるようにポーズを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ことができます。

【5月6日(火)】

Pick Up!

ホットヨガアドバンス60

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！

レッスン開始30分後から降温しますので、ホットヨガアドバンスを初めて受ける方でも安心してご参加いただけます。

背骨コンディショニング60

歪んだ背骨を整え症状の改善、緩和を目指していきます！初めての方もご参加をお待ちしております。

※長めのフェイスタオルをお持ちください

美軸フェイス

顔のパーツと体を連動させることで、美しく体を整えていくプログラムです。

Pick Up!

通常プログラムには無い、
祝日特別レッスンです！！
ぜひこの機会にご参加ください。

ANTI GRAVITY

ハンモッククラス
定員8名

中上級

中上級クラス
「オープンバタフライバード」の
ポーズがスムーズに出る方が対象

マシンピラティス

マシンピラティスクラス
定員6名

ジェクサー・ボディメイクジム
モザイクモール港北
営業時間 8:00~18:00
TEL 045-482-3077