

# ジエクサー・フィットネス&スパ 板橋 プログラムタイムスケジュール (月～木) 2020年10月～

2020年9月18日 (金) 確定版

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
	A STUDIO	B STUDIO (HOT)	A STUDIO	B STUDIO (常温)	A STUDIO	B STUDIO (HOT)	A STUDIO	B STUDIO (常温)
9:00								
9:30								
10:00	10:00～10:45 ルーシーダットン45 能見麻子	9:50～10:35 HOTYOGA ピネナ45 高橋美子	10:00～10:45 エアロビクスライト45 YASUCO	9:50～10:35 パワー3が45 小間由美子	10:10～10:55 UBOUND AYANO	9:50～10:35 HOTYOGA 骨盤調整45 尾島真理	9:50～10:35 ヘルピクスストレッチ45 ヴェルデとみ	
10:30								
11:00								
11:30	11:15～12:00 Brain to Balance45 後藤彩	11:05～11:50 HOTYOGA リフレッシュ45 EKIKA	11:15～12:00 ZUMBA IZUMI	11:05～11:50 コアピラティス45 菊池智子	11:25～12:10 MEGADANZ 今井仁美	11:05～11:50 HOTYOGA リンパフロー45 松村結菜	11:15～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 秋元隆介	
12:00								
12:30	12:30～13:15 エアロビクスライト45 岡部すみれ	12:20～13:05 HOTYOGA デトックス45 本庄悦子	12:30～13:15 モムデンフィットネス CORE45 Maki	12:20～13:05 ヘルピクスストレッチ45 Kaori	12:40～13:25 エアロビクスライト45 竹内愛	12:20～13:05 HOTYOGA デトックス45 Sayaka	12:30～13:15 Brain to Balance45 幸恵	
13:00								
13:30	13:45～14:30 MEGADANZ KUMI	13:35～14:20 HOTYOGA 骨盤調整45 松原広子	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT YUTO	13:35～14:20 リラックスヨガ45 阪本美佳子	13:55～14:40 スリムフロー3が45 佐久間桂子	13:35～14:20 HOTYOGA リフレッシュ45 Sayaka	13:45～14:30 UBOUND SHINTA	
14:00								
14:30								
15:00	15:00～15:45 リラックスヨガ45 岡村幸	14:50～15:35 HOTYOGA リンパフロー45 松原広子	15:00～15:45 LES MILLS BODYATTACK MIYU	14:50～15:35 ルーシーダットン45 能見麻子	15:10～15:55 モムデンフィットネス BASIC45 星野瑞子	14:50～15:35 HOTYOGA 骨盤調整45 高宮加奈子	15:00～15:45 ZUMBA 毛利茜美	
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00～19:45 POP PILATES45 YURI	18:45～19:30 HOTYOGA デトックス45 桐島美智子	19:00～19:45 UBOUND SHINTA	18:55～19:40 コアピラティス45 大間洋丈	19:00～19:45 ZUMBA KAZUKO	18:50～19:35 HOTYOGA リンパフロー45 Tomoko	19:00～19:45 POP PILATES45 MIFUMI	
19:30								
20:00								
20:30	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP FUKAI	20:00～20:45 HOTYOGA ピネナ45 NAOKO	20:15～21:00 POWERHIPNESS45 RIO	20:10～20:55 パワー3が45 大間洋丈	20:15～21:00 LES MILLS BODYATTACK MIYU	20:05～20:50 HOTYOGA デトックス45 Tomoko	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT AYANO	
21:00								
21:30	21:30～22:15 ZUMBA NANA	21:15～22:00 HOTYOGA コア45 AYANO	21:30～22:15 LES MILLS BODYCOMBAT TAKATO	21:25～22:10 リラックスヨガ45 Marina	21:30～22:15 UBOUND SEKINE	21:20～22:05 HOT ACTIVE FLOW YOGA45 MIYU	21:30～22:15 LES MILLS BODYPUMP YUTO	
22:00								
22:30								
23:00								

	土曜日		日曜日	
	A STUDIO	B STUDIO (HOT)	A STUDIO	B STUDIO (常温)
9:00				
9:30				
10:00	10:00～10:45 Brain to Balance45 進藤仁美	10:05～10:50 HOTYOGA リフレッシュ45 尾代智子	10:00～10:45 POWERHIPNESS45 SHINTA	9:50～10:35 コアピラティス45 シエ
10:30				
11:00				
11:30	11:15～12:00 UBOUND AYANO	11:20～12:05 HOTYOGA デトックス45 尾代智子	11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP SHINTA	11:05～11:50 POWERHIPNESS45 RIO
12:00				
12:30	12:30～13:15 J-POP DANCEGROOVE45 MASAKI	12:35～13:20 HOTYOGA コア45 AYANO	12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK SEKINE	
13:00				
13:30	13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP 藤後勇男	HOTフリータイム 13:55～14:55	13:45～14:30 MEGADANZ KUMI	
14:00				
14:30	15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 藤後勇男	15:25～16:10 HOTYOGA リンパフロー45 谷野智子	15:00～15:45 POP PILATES45 NOBUE	15:25～16:10 ACTIVE FLOW YOGA45 MIYU
15:00				
15:30	16:15～17:00 パワー3が45 井坂友紀	16:40～17:25 HOTYOGA ピネナ45 谷野智子	16:15～17:00 J-POP DANCEGROOVE45 さかみ	16:40～17:25 リラックスヨガ45 YUMIYAN
16:00				
16:30				
17:00	17:30～18:15 LES MILLS CXWORK FUKAI	17:55～18:40 HOTYOGA 骨盤調整45 Hana	17:30～18:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIYU	
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

## 備品について

備品	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
CXWORK	チェア、プレート
UBOUND	トラampoline
POWER HIPNESS	ケルーツバンド

備品が必要なクラス。  
HOTプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。  
※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

## スタジオプログラムご参加について

- ◆ スタジオプログラムへの参加は予約制となります。詳細はHPをご確認ください。  
[https://www.jexer.jp/info/webservice\\_howto/#2](https://www.jexer.jp/info/webservice_howto/#2)
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動の際はお履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。  
※各エリア、マネアプリにご協力頂きますようお願い致します。  
※体調管理には十分留意し水分補給をごまめに行いましょう。

## 5F B STUDIO HOTプログラムご参加について

- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。(330円にてレンタルもご利用頂けます)
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。
- ◆ レッスンを連続して参加される場合はご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願い致します。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧め致します。
- ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。

## HOTフリータイムについて

- ◆ フリータイムは前後のクラスにより室温・湿度等環境が異なります  
※外部環境によって多少誤差が生じます。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを1枚お持ちください。(330円にてレンタルもご利用頂けます)
- ◆ ご利用の際は、1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
- ◆ フリータイム終了後は、一度ご退出をお願いいたします。





## STUDIO定員

Aスタジオ：26名 Bスタジオ：20名  
クラブ・インストラクター都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。





ジエクサー板橋スタジオプログラムWEB予約について、前月28日から次月分のプログラム予約が可能となります。(お1人さま3枠まで予約可)

# ジェクサー・フィットネス&スパ 板橋 プログラムタイムスケジュール（月～木） 2020年10月～




## 有酸素系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
エアロピクスライト		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力の向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。(トレーニングパートあり)
BODYATTACK		ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトで、シェイプアップをしながらカロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。
UBOUND		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。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(コア)、筋力の向上が期待できます。
BODYCOMBAT		音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができるプログラムです。





## 筋力トレーニング

プログラム名	持ち物	プログラム内容
BODYPUMP		音楽に合わせてバーベルを使い全身を鍛えるワークアウト。低～中負荷で高回数行うため、身体を引き締めたい方におすすめのプログラムです。
POP PILATES		洋楽に振り付けされた、エネルギーアップテンポなグループピラティスレッスン。有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を感じるPOP PILATESは、しなやかに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。
POWER HIPNESS		POWER HIPNESS (パワーヒップネス) はわかりやすくキツイ!!お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。スペイン生まれのヒップアップ専用のグルーツバンドを使い、強度を調整しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。
CXWORX		30分の体幹トレーニングプログラム。腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラムです。







## ダンス系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
メガダンス		ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
ZUMBA		ラテンの音楽を中心としたアップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるプログラム。簡単な振り付け(ステップ)を繰り返すことで脂肪燃焼効果が期待できます。
J-POP DANCE GROOVE		J-POPの音楽とダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ汗をかくプログラム。初めての方でもご参加頂けます。

## 調整系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
Brain to Balance		体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズです。
momchanフィットネスBASIC		チョンゴンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
momchanフィットネスCORE		動的ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、体幹部の筋力強化・股関節周辺の柔軟性向上・骨盤の歪み改善等にて、姿勢改善を目的としたプログラム。ストレッチ要素を多く含むプログラムです。
ルーシーダットン		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガのプログラム。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があります。
コアピラティス		お腹の引き締め効果の高いピラティスレッスン。お腹まわりが気になる方や、スポーツパフォーマンスを上げたい方におすすめです。
ペルビックスストレッチ		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズすることにより、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引き締めなどに効果のあるレッスンです。

## ヨガ

プログラム名	持ち物	プログラム内容
リラクソヨガ		座位を中心としたアーサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身の緊張や疲れをほぐしていくプログラム。運動不足の解消を目的とする方や、初めての方にもおすすめするクラスです。※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。ご了承ください。
スリムフローヨガ		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラス。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体を目指していきます。
パワーヨガ		立位を中心としたアーサナ(ポーズ)にアクティブな流れを意識したプログラムで、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。ご了承ください。
ホットヨガコリオ		ヨガ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。毎レッスン、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。体力に自信のない方や、初めての方でもご自身もベースで安心してご参加いただけます。
ホットヨガリフレッシュ		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か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。ホットヨガが初めての方や、体力に自信のな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作りを目指します。
ホットヨガデトックス		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か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。ホット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、立位を中心とした様々なポーズにチャレンジします。
ホットヨガリンパフロー		リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアーサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラムです。※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。ご了承ください。
アクティブフローヨガ		アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギー溢れるヨガを楽しみたい方におススメです。
ホットヨガ骨盤調整		骨盤周りや背中周りを中心としたアーサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方におすすめするプログラムです。※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。ご了承ください。

😊😊😊初めの方におすすめのプログラム