

# ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

★ MON.10/13 IN JEXER AKABANE ★

## TIME TABLE

|       | Studio A                                                                                                                      | Studio B                                                                                                                                    | Studio C                                                               | POOL                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 10:00 | 10:00~11:00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>                                                                                    | 10:15~11:15<br>CHOACHOA FIT<br>GLAMUSCLE FIT                                                                                                | 10:15~11:15<br>感覚統合<br>親子体操<br>(3~6歳クラス)                               | 10:15~10:45<br>アクアダンス<br>カーニバル1 |
| 11:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                        | 10:55~11:25<br>アクアダンス<br>カーニバル2 |
| 12:00 | 11:30~12:30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>                                                                                      | 11:45~13:00<br><b>K-POP CHOA</b>                                                                                                            | 11:45~12:45<br>感覚統合<br>親子体操<br>(6~9歳クラス)                               | 12:00~12:30<br>アクアサーキット30       |
| 13:00 | 13:00~14:00<br><b>UBOUND</b>                                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                        | 12:45~13:15<br>ウォーキングアクア30      |
| 14:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                        | 13:30~14:00<br>アクアHIIT          |
| 15:00 | 14:30~15:30<br> <b>ZUMBA</b><br>承認NO:34250 | 14:15~15:30<br>Dynamic Power Flow<br>Hot Yoga<br>【75分】<br>〈レベルMAX〉                                                                          | インストラクター対象<br>15:00~15:45<br>アクアビクス<br>THEワークショップ<br>講義                |                                 |
| 16:00 | 15:50~16:50<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b>                                                                                    | 15:50~17:05<br>アロマテトックス<br>リンパヨガ                                                                                                            | 16:00~17:00<br>アクアビクス<br>THE ワークショップ<br>スムーズなトランジション<br>& レイアリング<br>実技 |                                 |
| 17:00 | 17:10~18:10<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                        |                                 |
| 18:00 |                                                                                                                               | 17:25~18:40<br> <b>ZENSEE</b><br>mindfulness<br>シンギングボウル |                                                                        |                                 |

HOT環境プログラムはバスタオルと500ml以上の水分をお持ちください。

アクアビクスTHEワークショップはインストラクター対象となります。講義と実技をセットで受講いただきます。講義・実技はスタジオで実施いたします。AEA教育単位取得対象クラスです。

### 9/19(金)12:00~予約受付開始

ジェクサーWEBサービス「イベント予約」より  
店舗「JR東日本スポーツ」をお選びください。



# ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL MON.10/13 IN JEXER AKABANE INSTRUCTOR PRICE

【税込表記】

|                            |                                                     |                                       |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 10:00～11:00                | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>                     | Yachi(新宿) 藤井(川崎)<br>山本(大井町) 高橋(池袋)    | 特別席 ¥4,400(7名)<br>通常席 ¥2,200(46名) |
| 11:30～12:30                | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>                       | Ruri(大塚) 久保木(新小岩)<br>中澤(等々力) YUTO(本社) | 特別席 ¥3,300(7名)<br>通常席 ¥1,100(44名) |
| 13:00～14:00                | <b>UBOUND</b>                                       | 清水(大宮) 白井(赤羽)<br>ANNA(横浜) MAAO(戸田公園)  | 特別席 ¥3,300(7名)<br>通常席 ¥1,650(34名) |
| 14:30～15:30                | <b>ZUMBA</b>                                        | 尾島 真理 毛利 智美<br>承認NO:34250             | 特別席 ¥3,300(7名)<br>通常席 ¥2,200(46名) |
| 15:50～16:50                | <b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b>                     | 駒谷(赤羽) 熊谷(新川崎)<br>又多(亀戸) 福島(四谷)       | 特別席 ¥3,300(7名)<br>通常席 ¥2,200(46名) |
| 17:10～18:10                | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>                     | SHUNSUKE(板橋) 井上(大塚)<br>角田(赤羽) 白川(新宿)  | 特別席 ¥4,400(7名)<br>通常席 ¥2,200(46名) |
| 10:15～11:15                | <b>CHOACHOA FIT<br/>GLAMUSCLE FIT</b>               | Maki SHIHO                            | 特別席 ¥2,200(5名)<br>通常席 ¥1,650(43名) |
| 11:45～13:00                | <b>K-POP CHOA</b>                                   | Maki ゆゆ(上野)                           | 特別席 ¥2,750(5名)<br>通常席 ¥2,200(43名) |
| 14:15～15:30                | Dynamic Power Flow<br>Hot Yoga<br>【75分】<br>〈レベルMAX〉 | NAO TOMOCO(上野)                        | 特別席 ¥3,300(5名)<br>通常席 ¥2,200(41名) |
| 15:50～17:05                | アロマテトックス<br>リンパヨガ                                   | 谷野 智子 二宮(港北)                          | 通常席 ¥2,200(46名)                   |
| 17:25～18:40                | <b>ZENSEE</b><br>mindfulness<br>シンギングボウル            | ANNA(横浜) 出口(浦和)                       | 通常席 ¥1,650(46名)                   |
| 10:15～11:15                | 感覚統合 親子体操<br>(3～6歳クラス)                              | 土屋 くみこ                                | 参加費 ¥1,650(15組)                   |
| 11:45～12:45                | 感覚統合 親子体操<br>(6～9歳クラス)                              | 土屋 くみこ                                | 参加費 ¥1,650(15組)                   |
| 10:15～10:45                | アクアダンスカーニバル1                                        | 葉山 亜希恵 宮之原 千晶<br>荻田(戸田公園)             | 参加費 ¥1,100(40名)                   |
| 10:55～11:25                | アクアダンスカーニバル2                                        | 吉田 賢一 村上 寛子<br>三上(東神奈川)               | 参加費 ¥1,100(40名)                   |
| 12:00～12:30                | アクアサーキット30                                          | 吉田 賢一 櫛田(戸田公園)                        | 参加費 ¥1,100(40名)                   |
| 12:45～13:15                | ウォーキングアクア30                                         | 葉山 亜希恵 古泉(戸田公園)<br>RIURU(新川崎)         | 参加費 ¥1,100(40名)                   |
| 13:30～14:00                | アクアHIIT                                             | 吉田 賢一 葉山 亜希恵<br>TORI(東神奈川)            | 参加費 ¥1,100(40名)                   |
| 15:00～15:45<br>16:00～17:00 | アクアワークショップ(講義)<br>アクアワークショップ(実技)                    | 吉田 賢一 葉山 亜希恵                          | 参加費 ¥4,400(40名)                   |

※参加費はジェクサー会員、法人会員価格です。  
会員外の方は各クラス+1,100円(税込)となります。

# INFORMATION

## 【申込と支払い方法】

- ・ジェクサーWEBアカウント内の「イベント」より「JR東日本スポーツ」をお選びいただき、該当クラスをお申込みください。
- ・会員外のお客様はお申込み時にWEBアカウント登録が必要です。

## 【申し込み期間】

- ・9/19(金)12:00～当日レッスン開始30分前まで
- ・お支払いはWEB決済(クレジットカード)となります。

## 【キャンセル期間】

- ・～10/12(日)23時55分59秒まで
- ・キャンセルは前日までにWEBよりご対応ください。

## 【当日】

- ・動きやすい服装とうち履きシューズをご用意ください。
- ・館内の移動はインナーシューズ、またはサンダルを着用の上、ご利用ください。ジムエリア内の裸足でのご移動は安全管理のため、ご遠慮願います。
- ・飲食スペースは、ラウンジ、またはジュニアギャラリーのみとなります。  
(スペースに限りがございます)
- ・このイベント参加についてはレンタル商品対象外となりますのでお貸出ししかねます。ご了承ください。(有料でのレンタルは可能です)
- ・レッスン開始時間45分前よりご入館が可能です。
- ・最終閉館は19時30分です。レッスン終了後は速やかなご退館のご協力をお願いいたします。
- ・スパエリア(シャワー、湯舟)はご利用可能です。※サウナはご利用いただけません

## 【予約方法】

WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約⇒ご同意事項確認

⇒講座コードを入力せず『次へ』⇒店舗(JR東日本スポーツ)

⇒希望イベント選択⇒立ち位置の選択⇒WEB決済⇒申込完了



WEBサービスログインはこちらから