

ジェクサー新宿 マシンピラティス・レッスンスケジュール

	月	火	水	木	土	日
9:30	9:10~10:00 Upper Body 上半身 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 荒木ひとみ					
10:00						
10:30	10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木ひとみ		10:30~11:20 Upper Body 上半身 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 荒木ひとみ			
11:00				11:10~12:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 宮下		
11:30					女性専用 11:30~12:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩め 姿勢を整えるクラス 長谷川由里恵	
12:00					女性専用	
12:30					12:40~13:30 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 長谷川由里恵	
13:00	女性専用					
13:30	13:20~14:10 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 佐々木啓	13:20~14:10 Upper Body 上半身 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 宮下				
14:00					13:50~14:40 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス 荒木ひとみ	
14:30	14:30~15:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩め 姿勢を整えるクラス 佐々木哲		14:10~15:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 川又珠美		女性専用	
15:00					15:00~15:50 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木ひとみ	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:15~19:05 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス マドカ		女性専用 18:30~19:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス Yachi			
19:00						
19:30	19:25~20:15 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス マドカ		女性専用 19:40~20:30 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス Yachi			
20:00						
20:30						

-----内容解説-----

BASIC: 全身をバランスよく整える基本クラス。マシンピラティスに慣れていない方にもおすすめ

Upper Body: 美背中、肩甲骨まわりの調整、美しいウエストライン、お腹周りの引き締め

Lower Body: 美脚、美尻、股関節まわりの調整。筋肉量の多い部位を動かすことで引き締まった身体を目指す

ストレッチ&コンディショニング: 身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス。柔軟性の向上により身体をより動かしやすくする