【11月】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	9:10～9:40 Upper Body 荒木 ひとみ					
10:00	9:55～10:25 BASIC 荒木 ひとみ					
10:30			10:30～11:00 Upper Body 荒木 ひとみ			
11:00	10:40～11:10 Lower Body 荒木 ひとみ					
11:30	11:25～11:55 BASIC 荒木 ひとみ		11:15～11:45 BASIC 荒木 ひとみ	11:10～11:40 BASIC 宮下	女性専用クラス 11:30～12:00 ストレッチ&コンディショニング Yurie	
12:00			12:00～12:30 Lower Body 荒木 ひとみ	11:55～12:25 Lower Body 宮下	12:15～12:45 BASIC Yurie	
12:30		12:35～13:05 BASIC 宮下				
13:00	女性専用クラス			13:00～13:30 Upper Body 荒木 ひとみ	13:00～13:30 BASIC Yurie	
13:30	13:20～13:50 BASIC 佐々木 啓	13:20～13:50 Upper Body 宮下				
14:00	14:05～14:35 ストレッチ&コンディショニング 佐々木 啓		14:00～14:30 BASIC 川又 珠美			
14:30						
15:00	14:50～15:20 BASIC 佐々木 啓		14:45～15:15 Lower Body 川又 珠美			
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:15～18:45 Lower Body マドカ		女性専用クラス 18:30～19:00 BASIC Yachi	18:30～19:00 Lower Body Yachi		
19:00	19:00～19:30 BASIC マドカ		女性専用クラス			
19:30			19:20～19:50 Lower Body Yachi			
20:00	19:45～20:15 Upper Body マドカ					
20:30						

無料体験実施中！※お1人様1回限り
上記の希望レッスン当日、1Fフロントにてご予約をお取りください。
※定員の場合はお断りさせていただきます。ご了承ください。

----------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です。
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を期待できます。
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します。
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します。