

ジェクサー・フィットネススタジオ アトレ秋葉原1 タイムスケジュール2022年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00							
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 中村まさみ	10:20~11:05 LES MILLS BODYBALANCE	10:20~11:05 協栄シェイプ ボクシング 榊田陽子	10:20~11:05 秋のホットヨガ デトックス 大曽根万喜子	10:20~11:05 バレトン 高田まゆみ	10:20~11:05 肩甲骨HOTヨガ 大曽根万喜子	10:20~11:05 ホットで目覚める ASA YOGA ☆☆ AI
11:00		正野加那子					
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYJAM	11:20~12:05 ペルビック ストレッチ AKIM	11:25~12:10 美軸ライン エクササイズ 香取知里	warm 11:25~11:55 Glamorous Hip 大曽根万喜子	11:25~12:10 ペルビック ストレッチ AKIM	11:35~12:20 UBOUND RADICAL FITNESS	11:25~12:10 リラックスヨガ ~warm~ AI
12:00	太田幸恵					Yui	
12:30		warm 12:25~12:55 肩甲骨ヨガ ~warm~ 大曽根万喜子	12:25~13:10 LES MILLS BODYBALANCE	12:10~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT Yukari			
13:00	12:30~13:15 骨盤引締め ピラティス 山路さなえ		正野加那子	12:55~13:40 美軸ライン ストレッチ 市村由貴	12:30~13:15 リラックスヨガ 戸谷周子	12:40~13:25 POP PILATES JUNKO	12:50~13:35 LES MILLS BODYJAM
13:30		13:10~13:55 秋のホットヨガ デトックス 大曽根万喜子					FUMI
14:00						13:45~14:30 協栄シェイプ ボクシング 高田まゆみ	13:55~14:40 UBOUND RADICAL FITNESS
14:30	<ul style="list-style-type: none"> フルタイムプラス対象のクラスです。 マークのクラスのご参加にはシューズが必要です。 マークのクラスのご参加にはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。 マークは男性インストラクターが担当します。 						
15:00							
15:30							
16:00						15:50~16:20 Glamorous Hip Yui	
16:30						warm	16:05~16:50 リラックスヨガ 西内やよい
17:00	16:40~17:25 アンチエイジング ヨガ 尾島真理	17:00~17:45 ZUMBA FITNESS	warm 17:20~17:50 Glamorous Hip Yui	16:45~17:30 チョアチョア フィット Maki	16:50~17:35 ボディメンテナンス ホットヨガ ☆☆ 小松渚	16:40~17:25 HOTヨガビギナー ~warm~ ☆ mie	
17:30		Marie					17:20~18:20 Antigravity Fun Basic 6日 KAORU 13日 takako
18:00				17:50~18:35 フット コンディショニング Kaori	18:05~18:50 秋のホットヨガ リフレッシュ 大曽根万喜子	17:40~18:25 いまここに集中して ストレスを手放すヨガ ☆☆ mie	
18:30	18:15~19:00 K-1 FITFIGHT	18:05~19:05 Antigravity Rest 1.15日 rikaon 8日 takako			18:05~18:50 骨盤ピラティス 畠山和江		18:40~19:40 Antigravity Rest 6日 KAORU 13日 takako
19:00	宮澤秀子			担当者変更			
19:30	warm 19:20~19:50 骨盤調整YOGA Aya(K)	19:25~20:10 コアピラティス 畠山和江	19:20~20:05 UBOUND RADICAL FITNESS	18:55~19:55 Antigravity Exercise&Relax takako 10日	19:10~19:55 LES MILLS BODYJAM		
20:00			Yui	担当者変更			
20:30	20:05~20:50 秋のホットヨガ デトックス Aya(K)	20:30~21:15 骨盤調整YOGA 尾島真理	20:25~21:10 肩甲骨ヨガ 大曽根万喜子	20:15~21:15 Antigravity Rest takako 10日	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
21:00							
21:30							
22:00							

※上記スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ジェクサー・フィットネススタジオ アトレ秋葉原1 タイムスケジュール2022年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00							
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 中村まさみ	10:20~11:05 LES MILLS BODYBALANCE	10:20~11:05 協栄シェイプ ボクシング 榊田陽子	10:20~11:05 秋のホットヨガ デトックス 大曾根万喜子	10:20~11:05 バレトン 高田まゆみ	10:20~11:05 肩甲骨HOTヨガ 大曾根万喜子	10:20~11:05 ホットで目覚める ASA YOGA ☆☆ AI
11:00		正野加那子					
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYJAM	11:20~12:05 ペルビック ストレッチ AKIM	11:25~12:10 美軸ライン エクササイズ 香取知里	warm 11:25~11:55 Glamorous Hip 大曾根万喜子	11:25~12:10 ペルビック ストレッチ AKIM	11:35~12:20 UBOUND RADICAL FITNESS Yui	11:25~12:10 リラックスヨガ ~warm~ AI
12:00	太田幸恵						
12:30	12:30~13:15 骨盤引締め ピラティス 山路さなえ	warm 12:25~12:55 肩甲骨ヨガ ~warm~ 大曾根万喜子	12:25~13:10 LES MILLS BODYBALANCE	12:10~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT Yukari	12:30~13:15 リラックスヨガ 戸谷周子	12:40~13:25 POP PILATES JUNKO	12:50~13:35 LES MILLS BODYJAM
13:00			正野加那子	12:55~13:40 美軸ライン ストレッチ 市村由貴			FUMI
13:30		13:10~13:55 秋のホットヨガ デトックス 大曾根万喜子					
14:00						13:45~14:30 協栄シェイプ ボクシング 高田まゆみ	13:55~14:40 UBOUND RADICAL FITNESS Yui
14:30	<ul style="list-style-type: none"> フルタイムプラス対象のクラスです。 マークのクラスのご参加にはシューズが必要です。 マークのクラスのご参加にはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。 マークは男性インストラクターが担当します。 						
15:00						14:50~15:35 リラックスヨガ 高岩加奈子	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT
15:30							Yui
16:00						15:50~16:20 Glamorous Hip Yui	16:05~16:50 リラックスヨガ 西内やよい
16:30						warm	
17:00	16:40~17:25 アンチエイジング ヨガ 尾島真理	17:00~17:45 ZUMBA FITNESS Marie	warm 17:20~17:50 Glamorous Hip Yui	16:45~17:30 チョアチョア フィット Maki	16:50~17:35 ボディメンテナンス ホットヨガ ☆☆ 小松渚	16:40~17:25 HOTヨガビギナー ~warm~ ☆ mie	17:20~18:20 Antigravity Fun Basic 6日 KAORU 13日 takako
17:30							
18:00		18:05~19:05 Antigravity Rest 1.15日 rikaon 8日 takako	18:05~18:50 秋のホットヨガ リフレッシュ 大曾根万喜子	17:50~18:35 フット コンディショニング Kaori	18:05~18:50 骨盤ピラティス 畠山和江	17:40~18:25 いまここに集中して ストレスを手放すヨガ ☆☆ mie	
18:30	18:15~19:00 K-1 FITFIGHT 宮澤秀子			担当者変更			18:40~19:40 Antigravity Rest 6日 KAORU 13日 takako
19:00				18:55~19:55 Antigravity Exercise&Relax takako 10日	19:10~19:55 LES MILLS BODYJAM		
19:30	warm 19:20~19:50 骨盤調整YOGA Aya(K)	19:25~20:10 コアピラティス 畠山和江	19:20~20:05 UBOUND RADICAL FITNESS Yui	担当者変更			
20:00							
20:30	20:05~20:50 秋のホットヨガ デトックス Aya(K)	20:30~21:15 骨盤調整YOGA 尾島真理	20:25~21:10 肩甲骨ヨガ 大曾根万喜子	20:15~21:15 Antigravity Rest takako 10日	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
21:00							
21:30							
22:00							

※上記スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

シェクサー・フィットネススタジオ アトレ秋葉原1 タイムスケジュール2022年

常温プログラム

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

プログラム名	使用備品	定員	持ち物	内容
リラックスヨガ	ヨガマット	28	【warm】 バスタオル 飲み物	座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、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。
◆：スリムフローヨガ	ヨガマット	28		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくプログラムです。ポーズを流れるように行うことで、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。 ※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。
パワーヨガ	ヨガマット	28		呼吸とポーズを一致させ、視点を定めるヴィンヤサスタイルを主軸としアクティブに動くクラスです。動くヨガに興味がある方、心身の強さとしなやかさを手に入れたい方にお勧めです。
フットコンディショニングヨガ	ヨガマット	28		リセットのコンディショニングで足首・膝裏・鼠径部のリンパ節をほぐし、リンパの流れを促進します。普段使えていない筋肉を動かし、代謝の良い身体づくりを行います。レッスン後にはむくみがスッキリして足が軽くなります。
肩甲骨ヨガ	ヨガマット	28		肩甲骨の動きを意識したポーズ・エクササイズを中心に行い、首や肩、背中の凝りを緩和していきます。肩や胸を開かせることで姿勢改善、血行を促進することで代謝を高め、スタイルアップや痩せやすい身体づくり、顔色のトーンアップを目指します。
骨盤調整YOGA	ヨガマット	28	【warm】 バスタオル 飲み物	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行うクラスです。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。
ピラティス	ヨガマット	28	【warm】 バスタオル 飲み物	正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力につなげるプログラムです。背骨や骨盤の動きに焦点を当て、独特の呼吸と組み合わせながら、アライメントを整えます。 ※コア、骨盤引き締め、姿勢調整、骨盤など要素別のクラスがあります。
POP PILATES	ヨガマット	28		“アメリカ、LA発信！新感覚トータルボディワークアウト”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です。有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOPピラティスは、しなやかな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ススメです。最新のエクササイズをぜひお楽しみください。
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガマット	28		ヨガの動きをベースとして、インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたワークアウトです。
ベルビクストレッチ	ヨガマット	28		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事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラムです。
美軸ラインストレッチ	ヨガマット	28		体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし身体の調子を整えていきます。
美軸ラインエクササイズ	ヨガマット	28		姿勢改善、シェイプアップ、肩こり・腰痛改善、美脚、ボディメイクなど多くの効果が期待できます。
バレトン		28		バレエの動きをもとにヨガやフィットネスの動きを組み合わせる新感覚のエクササイズです。柔軟性や筋持久力などの身体的効果のほか、集中力アップメンタル面を整える効果も期待できます。
チャオアチャオフィット		28	シューズ	K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけられるプログラムです。
Glamorous Hip	ヨガマット バンド	28	【warm】 バスタオル 飲み物	専用のバンドを使用して、お尻の筋力トレーニングを行う「美尻」「美脚」を目指す方におすすめのクラスです。音楽に合わせてシンプルかつ効果的なエクササイズです。初めての方から運動に慣れている方までお楽しみいただけるプログラムです。
K-1 FIT FIGHT		28	シューズ	格闘技のK-1で行うパンチ・キック・ヒザ蹴り動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズです。筋力・持久力・瞬発力を高め、ストレス解消にも効果的です。
LES MILLS BODYCOMBAT		28	シューズ	ボクシングや空手、ムエタイなど格闘技全般の動きが取り入れられており、パンチやキックを音楽に合わせて行います。脂肪燃焼によるシェイプアップ効果だけでなく、ストレス解消も兼ねたトレーニングプログラムです。
協栄シェイプボクシング		28	シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽に合わせてボクシング動作を行うクラスです。プロボクサーの動きを研究して造られ、フィットネスメニューとして開発されています。インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。
LES MILLS BODYJAM		28	シューズ	Hip Hopやストリート、サンバなどの様々なジャンルの動きを楽しめるダンスプログラムです。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、簡単な動きで振付されています。
ZUMBA FITNESS		28	シューズ	ラテンの音楽に合わせて、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、ダンスを自由に楽しむことが出来るプログラムです。
UBOUND	トランポリン	15	シューズ	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動く有酸素プログラムです。跳ぶ・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し、体力バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）・筋力向上を目指します。

【warm】…ホット環境を作るための昇温途中に実施するクラスです。少しずつスタジオが温まってきます。

ホットプログラム

室温38℃湿度65%のスタジオ内で行うクラスです。フルタイムプラスをご契約いただいているお客様が対象です。

プログラム名	使用備品	定員	持ち物	内容
ホットヨガ リフレッシュ	ヨガマット	28	飲み物1ℓ バスタオル	座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラムです。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧めです。じんわり心地の良い汗をかけるプログラムとなります。（春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います）
ホットヨガ デトックス	ヨガマット	28	飲み物1ℓ バスタオル	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラムです。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラムとなります。（春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います）
☆：ホットヨガ ピギナー	ヨガマット	28	【warm】 水1ℓ バスタオル	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
☆☆：ホットヨガ ミドル	ヨガマット	28	飲み物1ℓ バスタオル	ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
肩甲骨HOTヨガ	ヨガマット	28	飲み物1ℓ バスタオル	肩甲骨の動きを意識したポーズ・エクササイズを中心に行い、首や肩、背中の凝りを緩和していきます。肩や胸を開かせることで姿勢改善、血行を促進することで代謝を高め、スタイルアップや痩せやすい身体づくり、顔色のトーンアップを目指します。

【warm】…ホット環境を作るための昇温途中に実施するクラスです。少しずつスタジオが温まってきます。



フルタイムプラスをご契約いただいているお客様が対象です。

プログラム名	使用備品	定員	持ち物	内容
Fun Basic	ハンモック	8		ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。アンティグラビティの様々なポーズの中でも、一押し逆転ポーズ（スパイダーマン）を堪能できます。自身の身体と向き合い、日常では味わうことのない心地よさを体感できます。 ※AntiGravity®が初めての方におすすめのクラスです。
Exercise&Relax	ハンモック	8		アンティグラビティの基本を段階的に進み楽しむクラスです。ハンモックの扱い方を身に付けることで姿勢や歪みの矯正・リンパ節のマッサージ、血行促進も期待できます。ハット・スワン・ヴァンパイアなど魅力的なポーズにチャレンジします。最終週は低いハンモックで心身をメンテナンスできるクラスです。 ※AntiGravity®が初めての方から経験者まで幅広く参加できるクラスです。
ActiveYOGA	ハンモック	8		関節や筋肉に余計な負荷をかけずハンモックがサポーターとなり地上では難しいヨガポーズにチャレンジします。バランス感覚や集中力が強化でき体幹も鍛えられ心地よい汗がかけます。深い呼吸と達成感が得られます。しなやかに強いカラダとココロをつくりたい。 ※Fun Basic・Exercise&Relaxに参加された方が対象のクラスです。AntiGravity®が初めての方はご参加いただけません。
Rest	ハンモック	8		床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていきます。床とハンモックに身をゆだね、力を抜いて身体を動かすことで、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていきます。Rest～骨盤調整～では骨盤にある仙骨にアプローチをしていきます。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもおススメのクラスです。 ※AntiGravity®が初めての方におすすめのクラスです。

【注意事項】▼服装に制限がございます。・脇の下が隠れるTシャツ、膝が隠れるウェアを着用ください。・タンクトップなどはNGとなります。
▼アクセサリーなどの貴金属類は外してご参加ください。▼服が濡れている場合は着替えてからご参加ください。

スタジオ場所一覧表

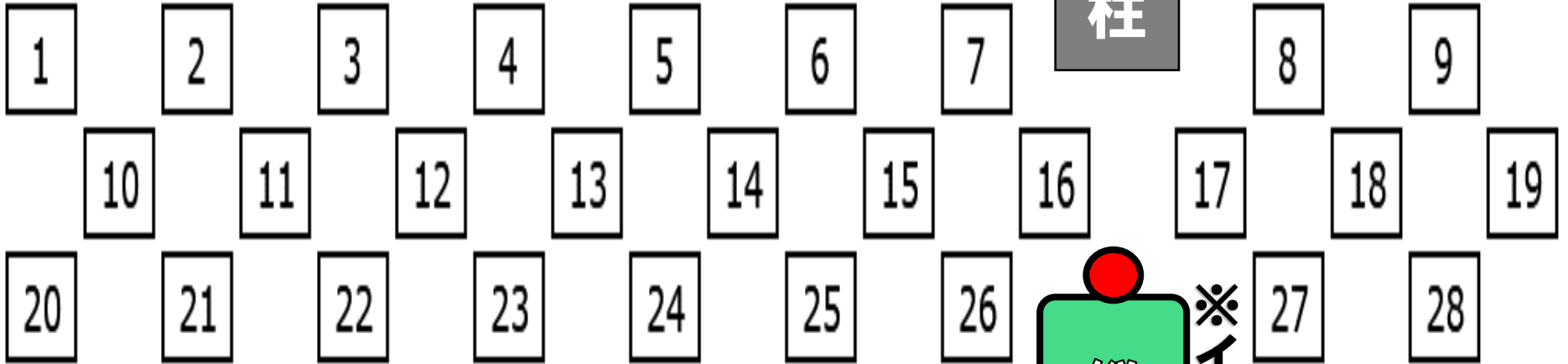
鏡（正面）

マット**縦**レッスン
HOTレッスン



IR

鏡（左）



入り口

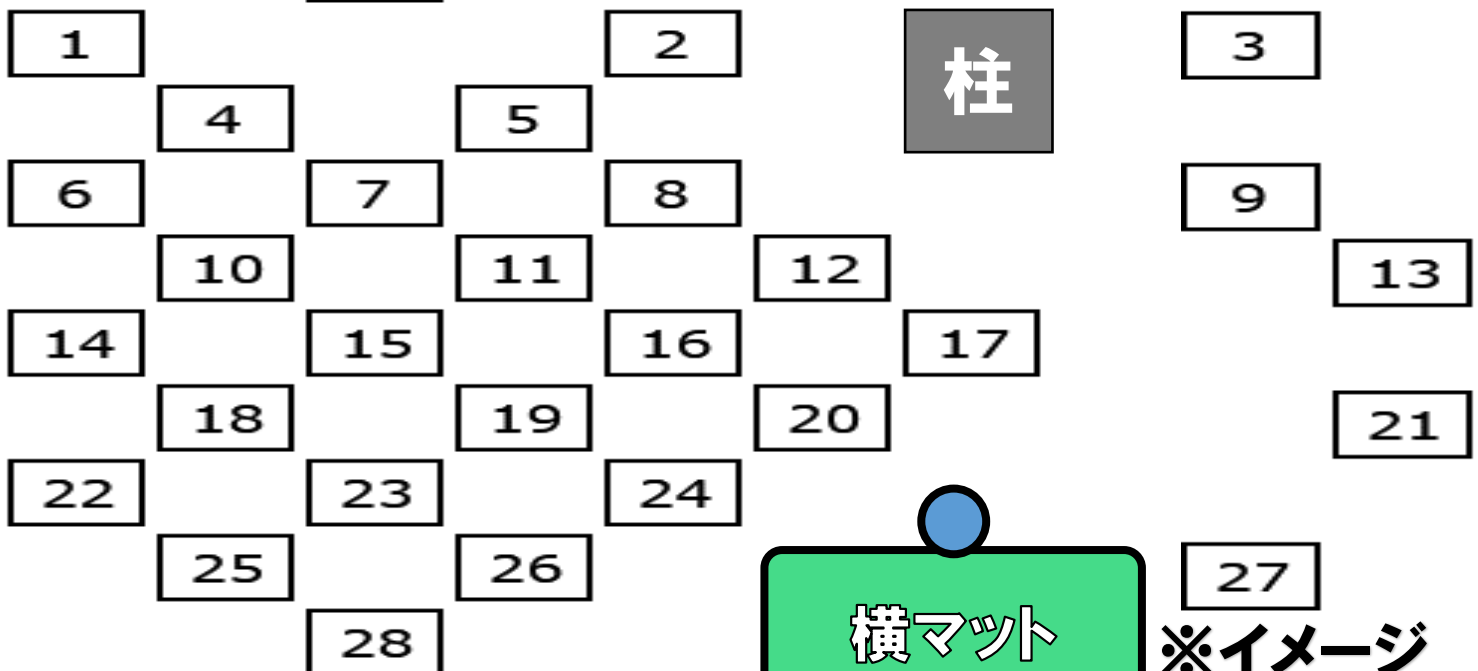
鏡（正面）

マット**横**レッスン
アクティブレッスン



IR

鏡（左）



入り口

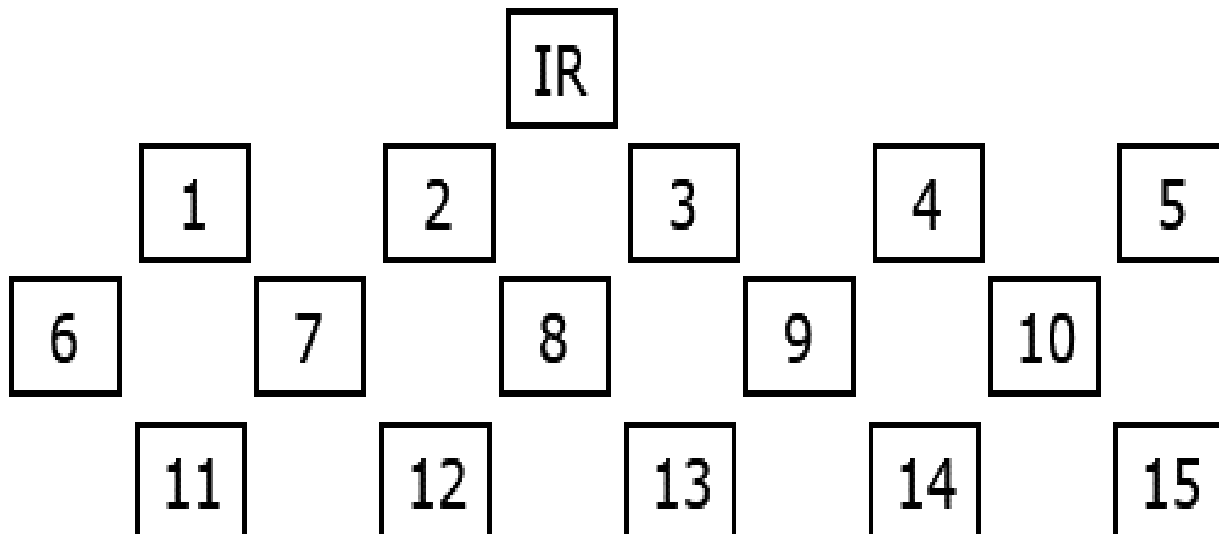
鏡（正面）

UBOUND



IR

鏡（左）



入り口

※イメージ

トランポリン