

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2021年4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		new	new		new	new	
10:30	10:20～11:05 リラックスヨガ 中村まさみ	10:15～11:00 LES MILLS BODYBALANCE KANA	10:20～11:05 協栄シェイプボクシング 稗田陽子	10:20～11:05 春のホットヨガ デトックス 大曽根万喜子	10:15～11:00 MOMCHANG FITNESS CORE 栗原きみ	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	new	new		new		new	new
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	11:35～12:20 LES MILLS BODYCOMBAT Yukari	11:25～12:10 ペルビック ストレッチ AKIM	11:35～11:50 UBOUND+α 11:50～12:20	11:35～12:20 スリムフローヨガ ◆ 阿部理佳子
12:00	太田幸恵	new			new warm	岩立尚弥	
12:30	12:30～13:15 骨盤引締め ピラティス 山路さなえ	12:25～12:40 UBOUND+α 12:40～13:10 岩立尚弥	12:30～13:15 美軸ライン ストレッチ 香取知里	new 12:40～12:55 UBOUND+α 12:55～13:25 岩立尚弥			new
13:00					new	12:50～13:35 POP PILATES JUNKO	12:50～13:35 ピラティス 戸谷周子
13:30					13:30～14:15 春のホットヨガ リフレッシュ 戸谷周子	new	new
14:00	• フルタイムプラス対象のクラスです。 • UBOUND+αはUBOUNDのテクニカルクラスです。 15分間は入退場自由となります。 • 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。						13:55～14:10 UBOUND+α 14:10～14:40 飯塚佑依
14:30						13:55～14:40 協栄シェイプボクシング 高田まゆみ	飯塚佑依
15:00						new	new
15:30						15:00～15:45 パワーヨガ 高岩加奈子	15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 飯塚佑依
16:00							
16:30	new	16:40～17:25 ボディリセット ホットヨガ◎ 谷野智子	new warm	16:50～17:35 MOMCHANG FITNESS BASIC Maki	16:50～17:35 ボディメンテナンス ホットヨガ ☆☆ 小松渚	new warm	new
17:00	16:40～17:25 アンチエイジング ヨガ ◆ 尾島真理		16:50～17:35 パワーヒップネス 飯塚佑依			16:30～17:15 ピラティス 戸谷周子	16:25～17:25 ANTIGRAVITY 1,3,5週目 Fun Mix Kaoru 2,4週目 Fun Basic Takako
17:30		new		new		new	new
18:00	new warm	18:00～19:00 ANTIGRAVITY 1,3,5週目 Fun Basic 2,4週目 Fun Mix Izumi	18:05～18:50 春のホットヨガ リフレッシュ 大曽根万喜子	17:55～18:25 GRIT CARDIO 岩立尚弥	new	17:45～18:30 いまここに集中して ストレスを手放すヨガ ☆☆ mie	17:45～18:45 ANTIGRAVITY 1,3,5週目 AY Kaoru 2,4週目 Rest Takako
18:30	18:15～19:00 K1 FITFIGHT 宮澤秀子			new	18:15～19:00 ピラティス 武久あみ		
19:00	new		new	18:55～19:55 ANTIGRAVITY 1,3,5週目 Rest rikaon 2,4週目 Fun Basic MANA	new	19:20～19:35 UBOUND+α 19:35～20:05	
19:30	19:20～20:05 春のホットヨガ デトックス Aya(K)	19:20～20:05 コアピラティス 畠山和江	19:20～20:05 LES MILLS BODYCOMBAT 飯塚佑依		飯塚佑依		
20:00		new	new	new	new		
20:30	new	20:30～21:15 ZUMBA tail 尾島真理	20:30～21:15 肩甲骨ヨガ 大曽根万喜子	20:15～21:15 ANTIGRAVITY 1,3,5週目 AY rikaon 2,4週目 Fun Mix MANA	20:30～21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 飯塚佑依		
21:00	飯塚佑依						
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。						

スタジオプログラム 内容解説一覧

※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。

常温プログラム

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		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。
ピラティス	ヨガマット	28		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。
コアピラティス	ヨガマット	28		コアトレーニングの要素を含んだピラティスのクラスです。お腹周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の為のお腹引締めにも効果の高いピラティスエクササイズを中心に行います。
POPPILATES	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、エネルギッシュで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、しなやかなで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。
ペルピックストレッチ	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。
MOMCHANG FITNESS BASIC		28		チョンダヨ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です。音楽に合わせて体幹部、骨盤周辺を動かし、シンプルな動作を行います。
MOMCHANG FITNESS CORE		28		チョンダヨ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です。音楽に合わせてストレッチと筋力トレーニングを組み合わせたコアに特化したエクササイズとなります。
 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、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ながら、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。
 Les Mills 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、ハイトンポな音楽に合わせて動く有酸素プログラムです。飛ぶ・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。
UBOUND + α	トランポリン	15	シューズ	UBOUNDのフォームをチェックし、正しく動く練習をする、15分間のテクニカルクラスです。入退場も自由で自分のペースで練習ができます。 初めての方はもちろん、トランポリンの感覚をつかみたい方、運動効率を高めたい方、動きを練習したい方にもおすすめです。
 Les Mills GRIT CARDIO		28	シューズ	30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング(HIIT)です。スピード・ジャンプ・ダッシュなどの心肺機能向上、引き締まった体作りを目指します。
パワーヒップネス	バンド マット	28	シューズ	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。ヒップアップ専用のGLUTE BAND(グルーツバンド)を使って筋力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。

プログラム名	使用備品	定員	持ち物	内容
ピラティス	ヨガマット	28	バスタオル	昇温途中の温かい環境で行うピラティスのクラスです。
パワーヒップネス	ヨガマット	28	バスタオル	昇温途中の温かい環境で行うPOWER HIPNESSのクラスです。warm のクラスはシューズが不要となります。
K-1 FIT FIGHT	ヨガマット	28	バスタオル	昇温途中のwarm環境で行うK-1 FIT FIGHTのクラスです。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。シューズは不要となります。

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
春のホットヨガ リフレッシュ	ヨガマット	28	水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)
春のホットヨガ デトックス	ヨガマット	28	水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、たっぷりと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 リンパフロー	ヨガマット	28	水1ℓ バスタオル	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サナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラムです。
☆☆：ホットヨガ ミドル	ヨガマット	28	水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。
肩甲骨ヨガ	ヨガマット	28	水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、背中へ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。



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
Rest	ハンモック	7		床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力みを緩めていきます。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。 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。
Fun Basic	ハンモック	7		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。
Fun Mix	ハンモック	7		FunBasicをベースに新たなグリップ・ラップ・トラップ(ハンモックの扱い方)を取り入れます。スパイダーマン以外の逆転のポーズにもチャレンジすることで、更に背骨の柔軟性が高まり、肩・胸元の可動域が広がって行きます。トレーニングの要素も増えて、体幹・バランス力も養われます。身体と思考を解放して、自由にしていけるクラスです。※Fun BASICに参加した事のある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。
AY	ハンモック	7		ヨガのポーズ・ストレッチ・コアトレーニングなどをハンモックに包まれながら空中で行います。 重力に反し実施することで、バランス感覚や筋力・集中力の強化が期待できます。 ※Fun MIXに参加した事のある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。

【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。