

# JEXER川口 2022年8月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:00～10:45 ラテンダンス 石関 みどり	10:00～10:45 ピラティス 岡田 純子	10:00～10:45 ベリーダンス 牧口 順子	10:00～10:45 リラックスヨガ ヨーコ	10:00～10:45 モナリザ 畠山 和江	10:00～10:45 シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	10:00～10:45 ホットヨガ ライト Marina	
11:00	11:05～11:50 モナリザ 畠山 和江		11:05～11:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 田島 桃子	11:05～11:50 フラダンス 根岸 一枝	11:05～11:50 ピラティス chiyo	11:05～11:50 シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	11:05～11:50 ホットヨガ リンパフロー Marina	
12:00	12:10～12:55 Brain to Balance 日野 さおり	12:10～12:55 ホットヨガ ライト 松村 絵葉	11:55～12:40 リラックスヨガ 萩原 香	12:10～12:55 <b>MEGADANZ</b> RADICAL FITNESS osaya	12:10～12:55 スリムフローヨガ 網島 美智子	12:10～12:55 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 田島 桃子	12:10～12:55 ホットヨガ テトックス Sawa	
13:00	13:15～14:00 リラックスヨガ HIROE	13:15～14:00 ホットヨガ ビギナー 高岩 加奈子	13:00～13:45 ピラティス 畠山 和江	13:15～14:00 24式太極拳 小松 ゆき子	13:15～14:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 萩元 陽介	13:15～14:00 ピラティス 今井 しのぶ	13:15～14:00 HOT Brain to Balance kaori	
14:00	14:20～15:05 エアロピクス 岡部 すみれ	14:20～15:05 ホット美軸ライン ストレッチ 岡部 すみれ	14:05～14:50 <b>ZUMBA</b> 関 真紀	14:20～15:05 モナリザ 畠山 和江	14:20～15:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 萩元 陽介	14:20～15:05 Choreospirals 今井 しのぶ		
15:00	15:25～16:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 白石 周史	15:25～16:10 ホットヨガ 骨盤調整 Aya(K)	15:10～15:55 フラダンス 松本 久美子	15:25～15:55 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS 栗尾 裕美	15:25～16:10 リラックスヨガ 萩原 香	15:25～16:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 田村 真紀	15:25～16:10 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS mio	
16:00	◆サーキットワークアウト スケジュール◆ 月 10:00/11:30/12:30 木 10:00/11:00/13:00 火 10:00/11:00/13:00 水 10:00/13:00 土 13:00							
16:30	金曜日営業は3月18日～9月末までとなります(第2週目は休館日) 青42名・ピンク30名・緑UBOUND34名・オレンジBODY PUMP24名						16:30～17:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 田島 桃子	16:30～17:15 ファイティング シェイプ 岡崎 順哉
17:00	金曜日営業は3月18日～9月末までとなります(第2週目は休館日) 青42名・ピンク30名・緑UBOUND34名・オレンジBODY PUMP24名							
17:30	18:00～18:30 Glamorous Hip 栗尾 裕美	18:00～18:45 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS 谷内 里佳	18:00～18:45 ホットピラティス 畠山 和江	18:00～18:45 スリムフローヨガ ヨーコ	18:00～18:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 田村 真紀	16:30～17:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 田島 桃子	16:30～17:15 ファイティング シェイプ 岡崎 順哉	
18:00						17:35～18:20 リラックスヨガ 新井 里江子	17:35～18:20 スリムフローヨガ 伊藤 恵美子	
18:30								
19:00	18:50～19:35 ホットヨガ 骨盤調整 岡村 幸	19:05～19:50 リラックスヨガ 渡部 利香	19:05～19:50 ホットヨガ リフレッシュ 田島 桃子	19:05～19:50 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS 栗尾 裕美	19:10～19:55 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 田村 真紀	18:40～19:25 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS 栗尾 裕美		
19:30								
20:00	19:55～20:40 ホットヨガ テトックス 新井 里江子	20:10～20:55 <b>MEGADANZ</b> RADICAL FITNESS 波多野 勝文	20:10～20:55 ホットヨガ ビギナー チカコ	20:10～20:55 シェイプ ボクシング 稗田 陽子	20:20～21:05 <b>ZUMBA</b> 関 真紀			
20:30								
21:00	21:00～21:45 ホットヨガ リンパフロー 新井 里江子	21:15～22:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 一牌	1・3・5週	21:15～22:00 ピラティス 前川 尚子	21:25～22:10 リラックスヨガ 岡村 幸			
21:30			2・4週					
22:00								

キャンドルヨガ  
キャンドル空間での実施  
となります。



## スタジオプログラム

プログラム名	持ち物	内容
シェイプボクシング		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行います。動作は簡単で、背中凝りの緩和やストレス解消になるプログラムです。(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。)
ファイティングシェイプ		ボクシング&ヒザ蹴りの動きを取り入れたボクシングエクササイズです。ストレス解消・シェイプアップに効果的です。
<b>LES MILLS BODY PUMP</b>		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラムです。
<b>LES MILLS BODY COMBAT</b>		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラムです。
 ZUMBA		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
24式太極拳		武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムではとても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラムです。※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。
 MEGADANZ RADICAL FITNESS		ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなどの世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
 UBOUND RADICAL FITNESS		ユーバウンドとは、一人用のトランポリンを使用しハイテンポな音楽に併せて行う有酸素プログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・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)、筋力の向上が期待できます。
Brain to Balance		体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズです。
エアロピクス		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。
ラテンダンス		ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム
<b>LES MILLS BODY BALANCE</b>		太極拳、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性、バランスを向上し、心身の調整を図るプログラムです。
ベリーダンス		アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスプログラムです。(ヒップスカーフなしでもご参加可能です。)
フラダンス		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けをして楽しむプログラムです。※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。
リラックスヨガ		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
スリムフローヨガ		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラムです。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事ができます。
ピラティス		万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。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、ボディコントロール力をつけるプログラムです。
ChoreoSpirals		音楽にあわせて体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.4kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、身体がほぐれていくのが感じられます。
モナリザ		機能的なストレッチ、バランストレーニング・ピラティス・セルフリンパマッサージを中心に行います。老廃物や毒素を貯めてしまったカラダを、流れの良い、機能的な状態に変えていく、今日注目の体質改善エクササイズプログラムです。
美軸ラインエクササイズ		骨盤調整&ストレッチ&エクササイズで、女性ホルモンを増やし健康的に女性らしさアップするプログラムです。

## HOTプログラム

ホットヨガビギナー		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGA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。
ホットヨガデトックス		心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
ホットヨガリフレッシュ		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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。※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。(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)
ホットヨガ骨盤調整		骨盤周辺を中心に展開し、姿勢改善や腰回りの引き締めにも効果的なアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。
ホットヨガリンパフロー		リンパの流れを良くしながら毒素を流し、しなやかで女性らしい美脚効果やスッキリとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。
ホット Glamorous Hip		専用のバンドを使用して、行うお尻の筋力トレーニング。『美尻』『美脚』を目指す方にオススメのクラスです。1回30分間、音楽に合わせてシンプルかつ効果的なエクササイズ。またバンドを使うことで強度が調整できるので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。
ホットピラティス		室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで脊柱や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

## ジムエリア

サーキットワークアウト		筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うレッスン。15分以内でできる自重トレーニングなので初心者の方にもおすすめです。
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------