

# JEXER港北 2022年7月タイムスケジュール

時間	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
		STADIO	CARDIO AREA	STADIO	CARDIO AREA	STADIO	CARDIO AREA	STADIO	CARDIO AREA	STADIO	CARDIO AREA	STADIO	CARDIO AREA	
8:00													予約制	
8:30													8:20~9:05 ホットヨガモデル 基礎代謝・脂肪燃焼効果を 高めるヨガ 成田 瑞穂	
9:00													予約制	
9:30										予約制			9:30~10:15 Body Make Workout	
10:00		予約制								9:20~10:05 リラックスヨガ 福田 美鈴			9:25~10:10 美輪ライン® ホットストレッチ TOMOMI	
10:30		10:20~11:05 リラックスヨガ 鈴木 瑞子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:20~11:05 予約制	10:30~11:15 予約制	10:35~11:20 Body Make Workout Masa
11:00										10:35~11:20 LesMills BODYCOMBAT 熊谷 美咲			10:30~11:15 予約制	10:35~11:20 Body Make Workout Masa
11:30		11:30~12:15 予約制	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:30~12:15 予約制	11:25~12:10 予約制	11:30~12:15 予約制	11:25~12:10 予約制	11:30~12:15 予約制	11:25~12:10 予約制	11:30~12:15 予約制	11:25~12:10 予約制	11:30~12:15 予約制	11:30~12:15 予約制	11:40~12:25 Body Make Workout Masa
12:00		11:30~12:15 スリムフローヨガ 鈴木 瑞子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:30~12:15 R:style HOT 若林 友美	11:25~12:10 Body Make Workout Masa	11:30~12:15 リラックスヨガ FUUKIKO	11:25~12:10 Body Make Workout Misaki	11:30~12:15 予約制	11:25~12:10 予約制	11:45~12:30 予約制	11:40~12:25 Body Make Workout Marin	11:40~12:25 Body Make Workout Marin	11:40~12:25 Body Make Workout Masa	11:40~12:25 Body Make Workout Masa
12:30		12:40~13:25 予約制	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:40~13:25 予約制	12:30~13:15 予約制	12:40~13:25 予約制	12:30~13:15 予約制	12:40~13:25 予約制	12:30~13:15 予約制	12:45~13:30 予約制	12:45~13:30 Body Make Workout Marin	12:45~13:30 Body Make Workout Marin	12:30~13:15 予約制	12:30~13:15 FIGURE 8 Megg
13:00		12:40~13:25 POP PILATES LISA	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:40~13:25 予約制	12:30~13:15 予約制	12:40~13:25 Wow!HIP 熊谷 美咲	12:30~13:15 予約制	12:40~13:25 予約制	12:30~13:15 予約制	13:10~13:55 予約制	13:10~13:55 キックシェイプ YOCO	13:10~13:55 Body Make Workout Marin	13:30~14:20 予約制	13:30~14:20 FIGURE 8 YUKA
13:30		13:50~14:50 有料		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 Body Make Workout Masa	13:35~14:20 予約制	13:35~14:20 POP PILATES YUKA
14:00	休	13:50~14:50 ANTIGRAVITY Active Yoga Chihro		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 予約制		13:50~14:35 Body Make Workout Masa	14:45~15:30 予約制	14:45~15:30 Body Make Workout Masa
14:30	館	15:10~16:10 有料											14:50~15:50 予約制	14:50~15:50 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun
15:00	日	15:10~16:10 ANTIGRAVITY Body Make MihoSally											15:15~16:00 予約制	15:15~16:00 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun
15:30										15:15~16:00 予約制	15:30~16:15 Body Make Workout Marin	15:30~16:15 Body Make Workout Marin	15:50~16:35 予約制	15:50~16:35 Body Make Workout Masa
16:00										16:20~17:05 予約制	16:35~17:20 Body Make Workout Misaki	16:35~17:20 Body Make Workout Misaki	16:15~17:15 予約制	16:15~17:15 ANTIGRAVITY Exercise&Relax Jun
16:30										16:20~17:05 予約制	16:35~17:20 Body Make Workout Misaki	16:35~17:20 Body Make Workout Misaki	16:15~17:15 予約制	16:15~17:15 ANTIGRAVITY Exercise&Relax Jun
17:00										17:10~17:55 NEW 予約制	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki		
17:30										17:10~17:55 NEW 予約制	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki		
18:00		18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 Body Make Workout Masa	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	17:10~17:55 NEW 予約制	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki		
18:30		18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 Body Make Workout Masa	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	17:10~17:55 NEW 予約制	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki	17:40~18:25 Body Make Workout Misaki		
19:00		18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 Body Make Workout Masa	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:15~19:00 予約制	18:30~19:15 Body Make Workout Misaki	18:30~19:15 Body Make Workout Misaki		
19:30		19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 Body Make Workout Masa	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	18:30~19:15 予約制	18:30~19:15 Body Make Workout Misaki	18:30~19:15 Body Make Workout Misaki		
20:00		19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 Body Make Workout Masa	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 予約制	19:20~20:05 Body Make Workout Misaki	19:20~20:05 Body Make Workout Misaki		
20:30		20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 Body Make Workout Masa	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 Body Make Workout Misaki	20:25~21:10 Body Make Workout Misaki		
21:00		20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 Body Make Workout Masa	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 予約制	20:25~21:10 Body Make Workout Misaki	20:25~21:10 Body Make Workout Misaki		
21:30		21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 Body Make Workout Masa	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 Body Make Workout Misaki	21:30~22:15 Body Make Workout Misaki		
22:00		21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 Body Make Workout Masa	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 予約制	21:30~22:15 Body Make Workout Misaki	21:30~22:15 Body Make Workout Misaki		
22:30														
23:00														

## 【予約制度について】 (2022年7月より変更あり)

### 自動キャンセル導入開始

レッスン開始10分前までにチェックインをお済ませください

- 全てのクラスが予約制です  
有料レッスン/ Body Make Workoutは  
対象外
- アカウント登録後WEBにてご予約ください
- 同時に2枠まで予約可能です
- 毎月20日から翌月分の予約受付開始です
- 予約可能時間はレッスン開始直前まで
- キャンセルはレッスン開始15分前まで
- 自動キャンセル後、予約可能まで5分程度  
時間がかかります
- 予約が無い場合ご参加いただけません
- 参加位置番号は忘れずにご確認ください

## 【定員について】

- マットを使用するプログラム+ UBOUND 30名
- 上記以外のプログラム 28名

## 【施設利用の注意事項】

- レッスン中を含め、施設内ではマスク（口鼻を覆うもの）の着用が必要です。
- スタジオ内、レッスン前後の会話はお控えください。
- レッスン開始後の途中入退室は安全上の理由と他のお客さまのご迷惑となる為、  
ご遠慮いただいております。（緊急時は除く）
- レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。
- 気分のすぐれない場合はご利用をお控えください。
- HOTプログラムの連続受講は推奨していません。

## Body Make Workoutでは、

個々の体力や筋力のレベルに合わせ、目的達成に向け、トレーナーがメニュー作成や  
トレーニングを全面サポートするプログラムです。  
トレーニング初心者はもちろん、トレーニング経験者でも筋力アップ・体力向上・  
脂肪燃焼が期待できるグループトレーニングクラスです。

- 1レッスン45分、定員4名です。
- 在籍するクラスをお選びいただき、週1回/月4回程度の受講となります。※年間47週制
- 2022年7月~2023年3月まで35週制にて実施いたします。

## 【営業時間について】

平日 10:00~23:00 (セルフタイム 21:00~23:00)  
土曜 9:00~20:00 (セルフタイム 17:00~20:00)  
日祝 8:00~18:00 (セルフタイム 8:00~10:00 / 17:00~18:00)  
休館日 毎週月曜日

※セルフタイムは電話受付、各種手続きは行っておりません。ご注意くださいませ。

**JEXER**  
BodyMake Gym

# ◆タイムスケジュール 内容解説◆

	クラス名	備品	必要なもの	内容
共通プログラム	 ZUMBA		シューズ マスク	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、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
	キックシェイプ		シューズ マスク	音楽にあわせてボクシング動作とキック動作を行ないます。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。
	協栄シェイプボクシング		シューズ マスク	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プログラムです。（インストラクターは、協栄ジム認定者となります。）
	 LES MILLS BODYCOMBAT		シューズ マスク	ボクシング・空手・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。世界で人気の音楽に合わせ、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたワークアウト。
	 LBOND	トランポリン	シューズ マスク	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行う有酸素エクササイズプログラムです。トランポリンの上で飛ぶ（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すことで、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。
	リラックスヨガ	ヨガマット	マスク	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。 ※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。
	スリムフローヨガ	ヨガマット	マスク	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。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。 ※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。
	POP PILATES	ヨガマット	マスク	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 PILATESは、しなやか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すすめです。
	ピラティス	ヨガマット	マスク	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。
	 Balletone		マスク	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラム。
	FIGURE 8		シューズ マスク	7種類の競技ラテンダンススタイル（メレンゲ、サンバ、ジャイブ、パソドブレ、ルンバ、ボレロ）を取り入れたアメリカ初のダンスフィットネスプログラムです。
 Wow! HIP	バンド ヨガマット	マスク	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングできます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わったあとは達成感でいっぱいになること間違いなしです。	
ホットプログラム	美軸ライン® HOTストレッチ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	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くプログラム。
	ホットヨガ 骨盤調整	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	骨盤周りや背中周り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。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。
	ホットヨガ リンパフロー	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	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。
	ホットヨガ リフレッシュ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	心身のリフレッシュを目的に、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。YOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
	ホットヨガ デトックス	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	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。YOGA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すすめするクラスで、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。 ※土曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ホットヨガ ビギナー	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。YOGA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	バスタオル 1ℓの水 マスク	YOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、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すすめのクラスです。
	ホットヨガ アドバンスヨガ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。YOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめするクラスです。 ※YOGAが初めての方は、他クラスを受講してからの参加をお願いいたします。
	 Re:style	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラムです。
	ホット整体オリジナル	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラムです。
	FLO PILATES	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	ゆったりとした音楽に合わせてピラティスの動きが流れるよう振り付けられたエクササイズです。「動く瞑想」とも言われるこのプログラムでは、一曲を何度も繰り返す事で心身を深い集中へと導き、最後には無心の状態「Flow State」を目指します。終わったあとは羽が生えたように体が動きやすくなるだけでなく、心もリラックスし、ストレス軽減にも高い効果があります。
	Active Flow Yoga	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水 マスク	呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーなヨガを楽しみたい方におすすめのプログラムです。
	ササニョシプログラム	AntiGravity® Exercise & Relax (high&lowハンモック)	ハンモック ヨガマット	マスク
AntiGravity® Active Yoga		ハンモック	マスク	ハンモックがサポーターとなり、関節や筋肉に余計な負荷をかけず地上では難しいヨガポーズにチャレンジします。深い呼吸や自身へと意識を高めていくことができ、しなやかな強いカラダと心をつくります。
AntiGravity® Body Make		ハンモック	マスク	バレエのメソッドを取り入れ指先から足先まで全身くまなく、美しく動かします。特に下半身(下腹部、ヒップ、レッグス)の引き締めに効果がある有酸素系クラスです。バレエやダンス未経験でも楽しめます。

## ◆AntiGravity®ご参加の方へ◆

◇下記、該当の方は禁忌事項となりご参加をお断りさせて頂いております。

緑内障、最近手術された方(特に肩、目、背中、腰、手や首)、心臓病、高血圧、低血圧、めまい、骨粗鬆症/骨が弱い方、頭部外傷、脳硬化症、失神、手根管症候群、重度の関節炎、副鼻腔炎、椎間板ヘルニアまたは急性椎間板疾患、脳卒中、人工股関節、神経根炎、重症筋痙攣、6時間以内にボトックス注射を打たれた方(背骨の神経根の炎症)

◇服装は脇の下と脚が隠れるトレーニングウェアでお願い致します。(ジッパーのついてないものに限る)

逆さまになるので、Tシャツなどの下にスポーツブラやタンクトップなど、ぴったりとした下着やウェア、フィットしたズボンの着用をお勧め致します。

◇アクセサリ類・飾りの付いた髪ゴム・ピン留め等は、ハンモックを傷つける可能性がある為、必ず外してご参加ください。

◇食後すぐのご参加はお控えください。

※参加クラスについてご不安な方はインストラクターまでお気軽にご相談ください。

※皆様に安全に楽しんでいただくためにご参加をお断りする場合がございます。

※プログラム内容は、インストラクター都合・クラブ都合・集客状況により定期的に見直す場合がございます。