

ジェクサー西川ロタイムスケジュール2022年3月(3/15まで)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	<p><お客様へのお願い> コロナウイルス感染拡大防止対策の為、マットご使用のクラスは十分に間隔をあけ、ご受講いただきますようご協力お願いいたします。</p>							
9:30						9:30~10:15 冬のヨガ デトックス Aya(k)	9:30~10:15 リラックスヨガ 山口 隆子	
10:00	10:00~10:45 リラックス 汗ヨガ ☆ 杉本 麻衣	10:00~10:45 リラックスヨガ 萩原 香	10:00~10:45 冬のヨガ リフレッシュ 綱島 美智子	10:00~10:45 ピラティス 畠山 和江				
10:30								
11:00						10:45~11:30 緊張と弛緩 リンパヨガ ◎ 新井 里江子	10:35~11:20 Brain to Balance 日野 さおり	
11:30	11:15~12:00 冬のヨガ デトックス 鬼形 ひとみ	11:05~11:50 ピラティス chiyo	11:15~12:00 しなやか 美ボディヨガ ★ 小松 渚	11:05~11:50 RADICAL FITNESS 栗尾 裕美			11:40~12:25 BODYCOMBAT 田島 桃子	
12:00					シューズ必要	12:00~12:45 冬のヨガ リフレッシュ 鬼形 ひとみ	シューズ必要	
12:30	12:30~13:15 ゆがみを整えて スリムボディ ★ KANA	 関 真紀	12:30~13:15 冬のヨガ リフレッシュ 田島 桃子		男性			
13:00		シューズ必要				13:00~13:45 BODYCOMBAT 萩元 陽介		
13:30	13:35~14:20 ココロとカラダを ほぐすヨガ ☆ 高岩 加奈子	13:15~14:00 BODYCOMBAT 栗尾 裕美			シューズ必要	13:15~13:45 Glamorous Hip 田島 桃子		
14:00		シューズ必要	13:45~14:30 代謝UPヨガ ◎ tokiko		男性		14:00~14:45 基本のヨガ ☆ 松村 絵葉	
14:30		14:30~15:15 BODYPUMP 田島 桃子				14:05~14:50 BODYBALANCE 萩元 陽介		
15:00		シューズ必要				14:20~15:05 冬のヨガ デトックス Sawa		
15:30	休館日	<p>定員 30名 ※ホットプログラムは場所 予約が必要になります。 ※BODY COMBAT /ZUMBA クラスは定員27名です。 ※BODY PUMP/UBOUND クラスは定員25名です。</p>		<p>このマークのクラスは HOTレッスン2本まで 連続受講可能です。 ※ご受講の際はご体調に 十分お気を付けてください。</p>			15:15~16:00 身体の中心から 整えるヨガ ★ 川谷 幸子	
16:00		<p>シューズが必要なクラスにご参加の 場合、お持ちでない方はご受講 できません。 ※レンタルはございません。</p>				15:45~16:30 RADICAL FITNESS mio		
16:30						シューズ必要	16:30~17:15 冬のヨガ リフレッシュ tokiko	
17:00							17:00~17:45 BODYPUMP 田島 桃子	
17:30							シューズ必要	17:45~18:30 冬のヨガ デトックス mio
18:00							18:00~18:45 RADICAL FITNESS 谷内 里佳	
18:30			18:20~19:05 リラックスヨガ 松成 広子	18:20~19:05 冬のヨガ リフレッシュ 高岩 加奈子		シューズ必要	18:15~19:00 BODYCOMBAT 田島 桃子	
19:00		18:50~19:35 ビューティー リンパヨガ ◎ 小松 渚					シューズ必要	
19:30			19:25~20:10 RADICAL FITNESS 相馬 安奈	19:35~20:05 Glamorous Hip 田島 桃子		シューズ必要		
20:00		20:05~20:50 冬のヨガ リフレッシュ 岡村 幸	シューズ必要					
20:30		20:30~21:15 BODYPUMP 田島 桃子	20:35~21:20 BODYBALANCE 田島 桃子		シューズ必要			
21:00		シューズ必要				 関 真紀		
21:30	21:20~22:05 ゆがみ改善ヨガ ★ Aya(k)					シューズ必要		
22:00		21:35~22:20 BODYCOMBAT 田島 桃子				21:30~22:15 キャンドル リラックスヨガ 山田 由香		
22:30		シューズ必要						
23:00								



クラスレベル/内容指標
 ☆：ビギナー(初級)
 ★：骨盤調整(どなたでも)
 ◎：リンパフロー(どなたでも)

2022/2/24
改訂版

※プログラムは変更となる場合がございます。
 ※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

	クラス名	強度・難度	必要なもの	内容
<p>「ヨガ」という言葉には、結ぶ・つながるなどの意味があり、心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。アーサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを習得していくプログラムです。</p>				
ピラティス ・ ヨガ	リラックスヨガ	★		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。
	ピラティス	★		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をつなげるプログラム。
	パワーヨガ	★★		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラム。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。※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。
	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。
その他	 Les Mills BODYBALANCE	★★		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。
	 uabound	★★	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。 ※シューズをご持参ください。
	 Les Mills BODYCOMBAT	★★	シューズ	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。 ※シューズをご持参ください。
	 ZUMBA	★★	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、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。 ※シューズをご持参ください。
	 Les Mills BODYPUMP	★★	シューズ	バーベルを使用して、まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行うプログラム。 ※シューズをご持参ください。
<p>室温38℃~40℃、湿度65%~75%の環境で行うヨガクラスです。水分補給と発汗で代謝の向上が期待でき、血液の巡りや老廃物の排泄が促されます。身体が温まることで過敏になっている神経が休み、疲労物質・ストレスが放出されることで心身ともにリセットされます。しなやかな身体づくりとリラックス効果も期待されます。</p>				
	Glamorous Hip (HOT)	★★		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、音楽に合わせてシンプルかつ効果的なエクササイズ。バンドを使用する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。
ホットヨガ	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ます。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善などの効果が期待できるプログラム。
	ホットヨガ リフレッシュ	★		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。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもオススメするクラスで、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 骨盤調整	★★		骨盤周りや背中周りを意識したアサナ(ポーズ)を行い、女性らしいボディラインや冷えの改善に効果的なプログラム。下半身のむくみが気になる方にお勧めです。
	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、しなやかな女性らしい美脚や、すっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。
	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。