ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール　8月

月曜日

スタジオ	Women's Fit
10:15～11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名　菜穂	
11:20～12:05 HOTYOGA ミドル(ライト) Kyoko	
12:25～13:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko	
13:45～14:30 ZUMBA (ダンスプログラム) 和田　節子	13:30～14:15 (トレーニングクラス) 横山　実季
18:30～19:00 WOW!HIP Rumi	
19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) Rumi	19:20～20:05 玉井　万夢
担当者変更 20:15～21:00 UBOUND (トランポリン) 小澤　榛名	20:20～21:05 玉井　万夢
21:15～22:00 骨盤エクササイズ 平綿　香	

火曜日

スタジオ	Women's Fit
10:15～11:00 DISC (ダンスプログラム) 清水　あかね	
11:20～12:05 モナリザ (調整系プログラム) MIKA	
12:25～13:10 リラックスヨガ 加地　由樹子	
13:30～14:00 UMG (トランポリン) 深谷　圭	担当者変更
夏季限定 18:30～19:15 パワーヨガ FUKIKO	
夏季限定 19:35～20:20 YOGAデトックス (ライト) FUKIKO	
20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 田島　桃子	担当者変更

水曜日

スタジオ	Women's Fit
10:15～11:00 HOTYOGA デトックス 阪本　美佳子	10:15～11:00 安積　久美子
11:20～12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本　美佳子	11:20～12:05 安積　久美子
12:45～13:30 シェイプアップ エアロ 安積　久美子	
13:50～14:35 背骨 コンディショニング 新名　孝子	
	14:40～15:25 深谷　圭
15:30～16：30 【有料スクール】 フラダンス 7月～9月	
18:30～19:15 スリムフローヨガ 山口　隆子	
19:30～20:00 UMG (トランポリン) 深谷　圭	担当者変更
NEW 20:15～21:00 格闘オリジナル (格闘系プログラム) 人見　佳子	
21:15～22:00 UBOUND (トランポリン) 深谷　圭	

木曜日

スタジオ	Women's Fit
10:15～11:00 リラックスヨガ Kyoko	
11:20～12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA	11:30～12:15 Kyoko
12:25～13:10 ピラティス 新名　孝子	12:30～13:15 Kyoko
13:30～14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume	NEW 13:30～14:15 新名　孝子
18:30～19:30 SALSA (ダンスプログラム) Yume	
20:00～20:45 HOT骨盤エクササイズ (ライト) 平綿　香	
21:05～21:50 HOT ピラティス ～美姿勢メイク～ mami	

土曜日

スタジオ	Women's Fit
8:20～9:05 パワーヨガ 山口　隆子	
9:30～10:15 アルティメット ファイト 清水　あかね	担当者変更 9:45～10:30 (トレーニングクラス) 横山　実季
NEW 10:35～11:20 UBOUND (トランポリン) 深谷　圭	担当者変更 10:45～11:30 横山　実季
11:40～12:25 Body Make by Ballet (調整系プログラム) 小林　翔子	
13:00～13:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) ヴェルデ　ひとみ	
14:05～14:50 HOTYOGA デトックス tomo	担当者変更 14:00～14:45 深谷　圭
15:10～15:55 HOTYOGA ビギナー(ライト) 成田 瑞穂	15:00～15:45 (トレーニングクラス) 横山　実季
16:15～17:00 ピラティス AIKO	

日曜日

スタジオ	Women's Fit
8:20～9:05 HOTYOGA ビギナー HIROMI	担当者変更 8:20～9:05 横山　実季
9:25～10:10 HOT K-1FITFIGHT(ライト) (格闘系プログラム) 宮澤　秀子	担当者変更 9:30～10:15 横山　実季
11:00～11:45 モナリザ (調整系プログラム) Kaya	担当者変更 10:30～11:15 横山　実季
12:35～13:20 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume	
13:40～14:25 LESMILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) つばさ	担当者変更 13:30～14:15 横山　実季
14:45～15:30 LESMILLS BODYJAM (ダンスプログラム) つばさ	担当者変更 14:30～15:15 横山　実季
15:50～16:35 POP PILATES AIKO	

定員
■マット使用クラス 35名　■※HOT k-1FITFIGHT 30名
■アクテイブ系プログラム 30名　■WOW!HIP 20名

注意事項
・スタジオプログラムはすべて予約制です。
・スタジオプログラムに参加される場合は、レッスン開始10分前までにチェックインが必要です。
※10分を切ってからチェックインをした場合、予約は自動的にキャンセルとなります。
・HOTプログラムに参加される場合、バスタオル,飲み物が必須となります。

※ タイムスケジュールは、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ございません。

ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール

常温プログラム

	プログラム名	持ち物	内容
	協栄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、音にあわせてボクシング動作を行うプログラム。 動きは簡単で、背中の凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できます。
	格闘オリジナル		音楽に合わせてパンチ・キックなどのキックボクシングの動作で有酸素運動を行います。毎回違うコンビネーションを楽しめます。
	アルティメット ファイト		格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り返広げる、格闘系プログラム。 『究極の戦い』を意味し、自身との戦いをも示しています。心肺機能の向上や、スタミナ効果、筋力アップやダイエット効果の高いプログラムです。
	UBOUND		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・筋力の向上が期待できます。
	UNG jump		1人用のトランポリンを使用したエクササイズプログラムです。 シンプルな動作で段階的に変化していくので初めてトランポリンエクササイズに参加される方におすすめです。
	LesMills BODYCOMBAT		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。
	LesMills BODYJAM		ハウス、HIPHOP、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
	ZUMBA		ラテンの音楽に合わせながら簡単な振付(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。 ダンス系クラスが始めての方でも安心してご参加いただけます。
	salsation		色々なスパイスの入った、「サルサソース」と感覚を意味する“センセーション“を合わせた造語です。 多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振付を楽しめるクラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーディオダンスが好きな方におすすめのダンスプログラムです。
	DISCO WORKOUT		70年代後半から、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。 ダンス初心者からディスコ経験者まで楽しめるプログラムです。
	シェイプアップ エアロ		シンプルな動作で気持ちよく汗をかくプログラムです。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
	モナリザ		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラムです。 体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
	Body Make by Ballet		バレエの要素を取り入れたストレッチ・体幹へのアプローチで美姿勢を意識し、バランスの取れた身体を目指すプログラムです。
	パワーヨガ		立位のアサナ（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です。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です。
	スリムフローヨガ		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、ヨガが初めての方にもおススメするプログラムです。 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。
	YOGAコリオ		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、 日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
	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、 ヨガが初めての方にもおススメするプログラムです。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。
	POP PILATES		“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プログラム。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。
	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、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。
	骨盤エクササイズ		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインの張りを与える、 美姿勢コンディショニングのプログラムです。
	美軸ラインエクササイズ		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラムです。
	背骨コンディショニング		肩こり腰痛に代表される身体の痛み、各種の冷えむくみなど様々な不調が出ると言われている背骨の歪みの調整を行うプログラム。 背骨コンディショニング理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身での健康維持の方法が身に付きます。(※フェイスタオル必要)
	WOW! HIP		専用のバンドを使用して、お尻の筋力トレーニングを行います。3～5種目のトレーニングを行い、美しいヒップラインをつくるプログラムです。

HOTプログラム

	プログラム名	持ち物	内容
	HOTYOGA 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お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。
	HOTYOGA 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。
	HOTYOGA 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・冷えの改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	HOTYOGA ミドル		HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にお勧めするクラスです。バランスポーズやコア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・ボディメイクをを目的とする方にもおススメのクラスです。
	HOT 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背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。
	HOTYOGA 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効果的なアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。
	HOT K-1FITFIGHT		格闘技のK-1で行うパンチ・キック・膝蹴りの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、ストレス発散にも効果的です。 初心者の方から年配の方まで誰でも気軽に行うことが出来るプログラムです。

※【ライト】の表記について…通常のHOTプログラムより温度・湿度が低い環境となります。

ジェクサー大森・蒲田　２店舗エリア会員様用 グループエクササイズタイムスケジュール　8月

月曜日

大森店	蒲田店
10:15～11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名　菜穂	10:20～11:05 モナリザ MIKA
11:20～12:05 HOTYOGA ミドル(ライト) Kyoko	11:20～12:05 LesMills BODYBALANCE 若林　由佳
12:25～13:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko	12:25～12:55 WOW! HIP 若林　由佳
	13:15～14:00 グラマッスル フィット アンダーソン 幸子
13:45～14:30 ZUMBA (ダンスプログラム) 和田　節子	
	14:35～15:35 【有料スクール】 フラダンス
	18:00～18:45 協栄シェイプ ボクシング 髙田　まゆみ
18:30～19:00 WOW! HIP Rumi	
19:15～20:00 LesMills BODYCOMBAT (格闘系プログラム) Rumi	19:05～19:50 骨盤エクササイズ 平綿　香
20:15～21:00 UBOUND (トランポリン) 小澤　榛名	20:05～21:05 リラックスヨガ FUKIKO
21:15～22:00 骨盤エクササイズ 平綿　香	

火曜日

大森店	蒲田店
10:15～11:00 DISCO (ダンスプログラム) 清水　あかね	10:20～11:05 ZUMBA YUMI
11:20～12:05 モナリザ (調整系プログラム) MIKA	11:20～12:05 POP PILATES AIKO
12:25～13:10 リラックスヨガ 加地　由樹子	12:25～13:10 パワーヨガ yoriko
13:30～14:00 Uni jump (トランポリン) 深谷　圭	13:30～14:15 ビラティス ～姿勢改善～ yoriko
	14:35～15:20 Balletone fujico
	17:45～18:30 リラックスヨガ カレタ　麻衣
夏季限定 18:30～19:15 パワーヨガ FUKIKO	
	18:50～19:35 ZUMBA Yume
夏季限定 19:35～20:20 HOTYOGA デトックス（ライト） FUKIKO	
	19:55～20:55 salsa tion Yume
20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 田島　桃子	

水曜日

大森店	蒲田店
10:15～11:00 HOTYOGA デトックス 阪本　美佳子	10:20～11:05 リラックスヨガ Kyoko
11:20～12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本　美佳子	11:25～11:55 LesMills BODYPUMP 小林　有美
	12:15～13:00 LesMills BODYBALANCE 藤ヶ崎　美奈
12:45～13:30 シェイプアップ エアロ 安積　久美子	13:20～14:20 モナリザ kaya
13:50～14:35 背骨 コンディショニング 新名　孝子	14:35～15:20 リラックスヨガ tomo
15:30～16：30 【有料スクール】 フラダンス 7月～9月	
	18:00～18:45 グラマッスル フィット アンダーソン幸子
18:30～19:15 スリムフローヨガ 山口　隆子	
	19:05～19:50 LesMills BODYCOMBAT 小澤　榛名
19:30～20:00 Uni jump (トランポリン) 深谷　圭	
	20:10～20:55 WOW! HIP 小澤　榛名
20:15～21:00 格闘オリジナル (格闘系プログラム) 人見　佳子	
21:15～22:00 UBOUND (トランポリン) 深谷　圭	

木曜日

大森店	蒲田店
10:15～11:00 リラックスヨガ Kyoko	10:20～11:05 ビラティス ～正しい姿勢へ導く～ 石川　和江
11:20～12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA	11:20～12:05 リラックスヨガ 井上　美保子
12:25～13:10 ビラティス 新名　孝子	12:25～13:25 salsa tion NOBU
13:30～14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume	13:40～14:25 協栄シェイプ ボクシング MIWA
	14:45～15:30 週替わりレッスン WOW! HIP／ヨガコリオ 小林　有美
	奇数週→WOW!HIP 偶数週→ヨガコリオ
18:30～19:30 salsa tion (ダンスプログラム) Yume	18:30～19:15 ビラティス ～体と心を整える～ 畠山　和江
	19:35～20:35 LesMills BODYPUMP 一輝
20:00～20:45 HOT骨盤エクササイズ (ライト) 平綿　香	
21:05～21:50 HOT ビラティス ～美姿勢メイク～ mami	20:55～21:40 LesMills BODYCOMBAT 一輝

金曜日

大森店	蒲田店
休館日	10:20～11:20 salsa tion LiLian
	11:40～12:25 ビラティス ～足裏から整えよう～ 新名　孝子
	12:45～13:30 フラダンス 福岡真紀子
	13:50～14:35 リラックスヨガ Izumi
	14:55～15:40 ZUMBA 佐々木　純子
	18:15～19:00 リラックスヨガ ヨーコ
	19:20～20:20 パワーヨガ ヨーコ
	20:40～21:25 LesMills BODYBALANCE 若林　由佳

土曜日

大森店	蒲田店
8:20～9:05 パワーヨガ 山口　隆子	
9:30～10:15 アルティメット ファイト 清水　あかね	
10:35～11:20 UBOUND (トランポリン) 深谷　圭	10:20～11:05 ビラティス ～軽快な身体作り～ ヴェルデひとみ
11:40～12:25 Body Make by Ballet (調整系プログラム) 小林　翔子	11:25～12:25 ZUMBA YUMI
13:00～13:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) ヴェルデ　ひとみ	12:45～13:30 美軸ライン エクササイズ 香取　知里
14:05～14:50 HOTYOGA デトックス tomo	13:50～14:50 美軸ライン ストレッチ 香取　知里
15:10～15:55 HOTYOGA ビギナー(ライト) 成田　瑞穂	15:10～15:55 LesMills BODYPUMP 小澤　榛名
16:15～17:00 ビラティス AIKO	16:15～17:00 LesMills BODYCOMBAT 藤ヶ崎　美奈

土曜日

大森店	蒲田店
8:20～9:05 HOTYOGA ビギナー HIROMI	
9:25～10:10 HOT K-1FIT FIGHT(ライト) (格闘系プログラム) 宮澤　秀子	
	10:20～11:05 リラックスヨガ 浅枝　文子
11:00～11:45 モナリザ (調整系プログラム) Kaya	
	11:20～12:20 パワーヨガ 浅枝　文子
12:35～13:20 ZUMBA (ダンスプログラム) Yu.me	
	12:40～13:25 ZUMBA 能見　章子
13:40～14:25 LesMills BODYCOMBAT (格闘系プログラム) つばさ	
	13:45～14:30 LesMills BODYCOMBAT 若林　由佳
14:45～15:30 LesMills BODYJAM (ダンスプログラム) つばさ	
	14:50～15:35 LesMills BODYBALANCE 若林　由佳
15:50～16:35 POPPILATES AIKO	
	15:55～16:40 ビラティス ～美・姿勢～ 山口　隆子
	17:00～17:45 リラックスヨガ 井上　美保子

※ タイムスケジュールは、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ございません。　※全てのプログラム予約制です。