

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 12月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit
10:00	10:15~11:00 美輪サイン エクササイズ 菊名 菜穂		10:15~11:00 DISC 清水 あかね		10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:15~11:00	10:15~11:00 リラックソガ Kyoko					
11:00										8:45~9:30		
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA ミドル(ライト) Kyoko		11:20~12:05 モナリザ MIKA		11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	11:20~12:05	11:20~12:05 アロマ ボクシング MWA	11:30~12:15		9:30~10:05 HOTYOGA ミドル yoko.m		
12:00										9:45~10:30		
12:30	12:25~13:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko		12:25~13:10 リラックソガ 加地 由樹子		12:45~13:30 シェイプアップ エアロ 安橋 久美子		12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子	12:30~13:15		9:30~10:15 HOTYOGA ビギナー yoko.m		
13:00					13:30~14:00 ZUMBA 横山 実季		13:30~14:15 ZUMBA Yume			10:35~11:20 LesMILLS BODYATTACK 横山 実季	10:45~11:30	
13:30		13:30~14:15 スタッフ			13:50~14:35 音音 コンディショニング 新名 孝子					11:00~11:45 モナリザ Kaya		10:30~11:15
14:00	13:45~14:30 ZUMBA 和田 節子									11:40~12:25 UBOUND 横山 実季		
14:30										12:35~13:20 ZUMBA Yume		
15:00										13:00~13:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) ヴェルデ ひとみ		
15:30										13:40~14:25 LesMILLS BODYCOMBAT つばさ	13:30~14:15	
16:00					15:30~16:30 【有料スクール】 10月~12月 フラダンス					14:05~14:50 HOTYOGA デトックス tomo	14:00~14:45	
16:30										14:45~15:30 LesMILLS BODYJAM つばさ		14:30~15:15
17:00										15:10~15:55 HOTYOGA ビギナー(ライト) tomo	15:00~15:45	
17:30										16:15~17:00 ピラティス AIKO		
18:00												
18:30	18:30~19:00 Wow! HIP Rumi		18:30~19:15 HOTYOGA ミドル FUKIKO		18:30~19:15 スリムフローヨガ 山口 隆子		18:30~19:30 salsa Yume					
19:00												
19:30	19:15~20:00 LesMILLS BODYCOMBAT Rumi	19:30~20:15	19:35~20:20 YOGA デトックス FUKIKO		19:30~20:00 音音 横山 実季		20:00~20:45 HOT骨盤エクササイズ (ライト) 平綿 香					
20:00												
20:30	20:15~21:00 UBOUND 横山 実季		20:40~21:25 HOT K-1FITFIGHT ライト MWA		20:15~21:00 LesMILLS BODYATTACK 横山 実季		21:05~21:50 HOT ピラティス mami					
21:00		20:30~21:15 門田 万夢										
21:30	21:15~22:00 骨盤エクササイズ 平綿 香				21:15~22:00 UBOUND 深谷 圭							
22:00												

※注意事項
 ・予約 『ジェクサーWEBサービス』からご予約が必要なプログラムです。
 ・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。
 ・スタジオ前の整列は、レッスン開始20分前から可能です。
 ・予約制以外のプログラムでレッスン開始20分の時点で定員以上並んだ場合、抽選となる場合がございます

ぜひご自宅でもオンラインレッスンご参加ください!!
 WEBサービス(アプリ)より>> JEXER FITNESS TV



※ 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ありません。

グループエクササイズ内容解説 JEXER大森 2023

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、背中や腕の緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できます。
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し行う、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グ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。
Jiib 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。
LES MILLS 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。
LES MILLS BODYATTACK		プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラムです。
LES MILLS 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です。ダンス系クラスが初めての方でも安心してご参加いただけます。
Salsa		色んなスパイスの入った、「サルサソース」と感覚を意味する“セッション”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り付けを楽しめるクラスです。音楽が好きの方、ラテンやカーティオダンスが好きの方におすすめのダンスプログラムです。
DISC		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クゼーション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。
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クゼーション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。
リラクゼーションヨガ		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! 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、エネルギー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、美容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た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種類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骨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も効果的なアサナ(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。
HOTYOGA 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。

※【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。