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　11月

※スタジオレッスンはすべて予約制となります

月曜日

	スタジオ	Women's Fit
10:00		
10:30	10:15～11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名　菜穂	
11:00		
11:30	11:20～12:05 スリムフローヨガ Mikako	
12:00		
12:30	12:25～13:10 モナリザ (競整系プログラム) MIKA	
13:00		
13:30	13:30～14:15 ZUMBA (ダンス系プログラム) 和田　節子	13:30～14:15 (トレーニングクラス) 横山　実季
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	18:30～19:15 WOW! HIP rio	
19:00		
19:30	19:30～20:15 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) rio	19:20～20:10 (マシンピラティス) 荒井　しのぶ
20:00		
20:30	20:30～21:15 UBOUND (トランポリン) 加賀見　律紗	20:20～21:10 (マシンピラティス) 荒井　しのぶ
21:00		
21:30		
22:00		

火曜日

	スタジオ	Women's Fit
10:00		
10:30	10:15～11:00 DISCO (ダンスプログラム) 清水　あかね	
11:00		
11:30	11:20～12:05 WOW! HIP 横山　実季	
12:00		
12:30	12:25～13:10 リラックスヨガ 加地　由樹子	
13:00		
13:30	13:30～14:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス・太極拳) rio	
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	18:30～19:15 骨盤エクササイズ 平綿　香	
19:00		
19:30	19:35～20:20 ヨガミドル 中村　恵理	
20:00		
20:30	20:40～21:25 リラックスヨガ 中村　恵理	
21:00		
21:30		
22:00		

水曜日

	スタジオ	Women's Fit
10:00		
10:30	10:15～11:00 HOTYOGA ミドル 阪本　美佳子	10:15～11:05 (マシンピラティス) 福田　美鈴
11:00		
11:30	11:20～12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本　美佳子	11:20～12:10 (マシンピラティス) 福田　美鈴
12:00		
12:30		
13:00	12:45～13:30 シェイプアップエアロ 佳代	
13:30		
14:00	13:50～14:35 ピラティス AIKO	13:50～14:40 (マシンピラティス) 新名　孝子
14:30		
15:00		14:55～15:45 (マシンピラティス) 新名　孝子
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	18:45～19:30 スリムフローヨガ 山口　隆子	
19:00		
19:30		
20:00	20:00～20:45 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) 飛田　菜月	
20:30		
21:00	21:00～21:45 Body Make by Ballet (競整系プログラム) 小林　翔子	
21:30		
22:00		

木曜日

	スタジオ	Women's Fit
10:00		
10:30	10:15～11:00 リラックスヨガ HIROMI	
11:00		
11:30	11:20～12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA	
12:00		
12:30	12:25～13:10 ピラティス 新名　孝子	
13:00		
13:30	13:30～14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) 土井　美貴	13:30～14:20 (マシンピラティス) 新名　孝子
14:00		
14:30		
15:00		15:10～16:00 (マシンピラティス) AIKO
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	18:30～19:30 salsation (ダンスプログラム) Yume	
19:00		
19:30		
20:00	20:00～20:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) kanako	
20:30		
21:00	21:05～21:50 HOT ピラティス ～美姿勢メイク～ mami	
21:30		
22:00		

土曜日

	スタジオ	Women's Fit
8:00		
8:30	8:20～9:05 パワーヨガ 山口　隆子	
9:00		
9:30	9:30～10:15 アルティメット ファイト 清水　あかね	9:30～10:15 (トレーニングクラス) 横山　実季
10:00		
10:30	10:35～11:20 UBOUND (トランポリン) 横山　実季	
11:00		
11:30	11:40～12:25 美軸ラインエクササイズ 中村　理	
12:00		
12:30		
13:00	13:00～13:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) ヴェルテ　ひとみ	13:00～13:50 (マシンピラティス) 横山　実季
13:30		
14:00	14:05～14:50 HOTYOGA デトックス tomo	14:00～14:50 (マシンピラティス) NACO
14:30		
15:00	15:10～15:55 HOTYOGA ビギナー(ライト) 成田 瑞穂	15:00～15:50 (マシンピラティス) NACO
15:30		
16:00		
16:30	16:30～17:15 ピラティス AIKO	
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		

日曜日

	スタジオ	Women's Fit
8:00		
8:30	8:20～9:05 HOTYOGA リフレッシュ rio	
9:00		
9:30	9:25～10:10 HOT K-1FITFIGHT (ライト) (格闘系プログラム) 宮澤　秀子	9:30～10:20 (マシンピラティス) yucco
10:00		
10:30		10:30～11:20 (マシンピラティス) yucco
11:00	11:00～11:45 モナリザ (競整系プログラム) Kaya	
11:30		
12:00		
12:30	12:35～13:20 ZUMBA (ダンスプログラム) 宮崎　淑子	
13:00		
13:30	13:40～14:25 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) つばさ	
14:00		
14:30	14:45～15:30 LesMILLS BODYBALANCE つばさ	
15:00		
15:30	15:50～16:35 POP PILATES AIKO	
16:00		
16:30		16:45～17:35 (マシンピラティス) AIKO
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		

定員

■マット使用クラス 35名　■※HOT k-1FITFIGHT 30名

■アクティブ系プログラム 30名　■WOW!HIP 23名

■トランポリン 26名　■※BODYBALANCE　23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

※スタジオレッスンはすべて予約制となります

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。
	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。
初心者	UNO 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。
初心者	LesMills 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。
初心者	DISCO WORKS		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。
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。

HOTプログラム

	プログラム名	持ち物	内容
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。
初心者	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。