ジェクサー・ライトジム　セレオ国分寺 4月～プログラム　　2024.3.14【確定版】

・HOTクラス実施時間　　⚠クラス参加の際は整理券が必要です！※一部WEB予約有⚠
・太枠⇒備品使用クラス
・枠⇒**定員30名**　枠⇒**定員28名**　枠⇒**定員25名**　WEB予約　WEB予約クラス　初めての方も参加可能

■スタジオ参加方法■
・ レッスン開始40分前よりフロントにて整理券を発券致します。
・ レッスン参加時にインストラクターへお渡しください。
※整理券をお持ちでない場合はご参加できません。予めご了承ください。

■WEB予約クラス参加方法
・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
・毎月20日 AM0:00～翌月分の予約開始
※お一人様同時に3枠までご予約可能。

月曜日 スタジオ

- 10:00～10:45 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ Kaori
- NEW 11:00～11:45 ベルビックストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 Kaori
- 12:00～12:45 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下　美紀
- NEW 13:00～13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 中川　舜也
- NEW 14:00～14:30 LESMILLS CORE 体幹エクササイズ 中川　舜也
- NEW 15:00～15:45 フラダンス ハワイの民族舞踊 白石　正代
- 18:30～19:15 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内　愛
- NEW 19:35～20:20 HOTYOGAリフレッシュ 優しいポーズ中心で行うヨガ mio
- 女性専用 NEW 20:40～21:25 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ mio

火曜日 スタジオ

- 10:00～10:45 HOTYOGAリンパフロー リンパの流れを整えるヨガ エリカ
- 女性専用 NEW 11:05～11:50 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松成　広子
- NEW 12:10～12:55 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 菅野　有希
- NEW 14:00～14:45 スリムフローヨガ 基本ポーズを流れるように行うヨガ 菅野　有希
- 15:10～15:55 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎　友美
- NEW 19:00～19:30 LESMILLS CORE 体幹エクササイズ 中川　舜也
- WEB予約 19:50～20:35 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 中川　舜也
- 21:00～21:45 K-POP DANCE GROOVE K-POPで行うダンスエクササイズ チェ ユンテ

水曜日 スタジオ

- NEW 9:00～9:30 K-1 FIT FIGHT 格闘技エクササイズ 宮澤　秀子
- 10:00～10:45 HOTベルビックストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 宮澤　秀子
- 11:05～11:50 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 糟谷　敦
- 12:10～12:55 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 佐藤　亮子
- NEW 13:30～14:15 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川　尚子
- 14:30～15:15 バレエ 基本の動きを中心に行うバレエ 優子
- 15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 篠田　美奈
- NEW 18:30～19:15 Balletone バレエ＋フィットネス全身運動 平井　絢子
- NEW 19:30～20:15 UBOUND トランポリンエクササイズ 上園　隆馬
- NEW 20:30～21:15 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 中川　舜也

木曜日 スタジオ

- 10:00～10:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎　友美
- NEW 11:00～11:45 K-POP DANCE GROOVE K-POPで行うダンスエクササイズ HIROKI
- NEW 12:00～12:45 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 葉月　ちひろ
- NEW 13:40～14:25 HOTYOGAリンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 松村　絵菜
- 14:45～15:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ Aya(K)
- 15:50～16:35 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ Aya(K)
- NEW 18:15～19:00 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 栗原　美奈
- 女性専用 19:20～20:05 HOTYOGAリンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 御手洗　香代
- NEW 20:25～21:10 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武

金曜日 スタジオ

- NEW 10:00～10:45 グラマッスルフィット 自重筋トレ 松田　愛子
- NEW 11:00～11:45 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 長谷川　由里恵
- 12:00～12:45 骨盤エクササイズ 歪み、コリ等の不調改善 鳥越　玲子
- NEW 13:00～13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮田　茜
- NEW 14:00～14:45 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 安藤　千鶴
- 15:00～15:45 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武
- NEW 18:30～19:15 UBOUND トランポリンエクササイズ 土田　紗也
- NEW 19:30～20:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Chie
- NEW 20:45～21:30 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 出口　真知子

土曜日 スタジオ

- NEW 10:00～10:45 ボディメンテナンス セルフマッサージ 渋谷　輝幸
- NEW 11:00～11:45 J-POP DANCE GROOVE J-POPで行うダンスエクササイズ Amane
- NEW 12:00～12:45 UBOUND トランポリンエクササイズ 上園　隆馬
- NEW 13:40～14:25 HOTYOGAリフレッシュ 優しいポーズ中心で行うヨガ 大前　喜世
- 14:45～15:30 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ Aya(K)
- 15:55～16:40 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 杉崎　智子
- NEW 17:15～18:00 K-1 FIT FIGHT 格闘技エクササイズ 稗田 陽子

■代行情報

日曜日 スタジオ

- 8:30～9:15 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 北村　勝
- NEW 9:35～10:20 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ 北村　勝
- NEW 10:40～11:25 HOT整体オリジナル セルフマッサージ 竹田　真知枝
- NEW 11:45～12:30 HOT　eyeリカバリー 目を良くするセルフ整体 竹田　真知枝
- NEW 13:00～13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鈴木　宏樹
- 14:45～15:30 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMë
- 15:45～16:30 avex dance workout ～avex～ ダンス＋筋トレ MaMë
- NEW 16:45～17:30 チョアチョアフィット KPOP＋筋トレ アンダーソン幸子

■内容解説

スタジオ入室はレッスン開始10分前からとなります。インストラクターの指示にしたがってご入室ください