

ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

2月11日 (火) 建国記念の日・24日(月) 振替休日



	2月11日(火) 建国記念の日	2月24日(月) 振替休日
	スタジオ	スタジオ
9:30		
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本みな	9:50~10:50 ボディケア 神光治
10:30		
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ HIROE	11:00~12:00 スリムフロー ヨガ60 三船麻里子
11:30		
12:00	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM 長島友莉	12:15~13:00 ZUMBA ズンバ 毛利智美
12:30		
13:00	13:15~14:15 RITMOS リトモス IZU	13:15~14:05 RITMOS リトモス HARU
13:30		
14:00	14:30~15:15 POP PILATES ポップピラティス CAORI	14:20~15:10 やさしいハタヨガ ～太陽礼拝と呼吸法と瞑想～ kumi
14:30	15:30~15:50 Beyond2020 測定会	15:25~16:25 リラックスヨガ60 加地由樹子
15:00		
15:30	16:05~16:50 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏	16:40~17:40 ピラティス ～プランクを極める～ 前川尚子
16:00		
16:30	17:10~17:40 LES MILLS CXWORX 長澤憲宏×熊井昌弘	17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 西村うみ
17:00		
17:30	17:55~18:40 リラックスヨガ 山口隆子	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

モーニング会員様、デイトタイム会員様は
会員証 & 1,100円持参でご利用頂けます！

2020/2/11 建国記念の日

LES MILLS SH'BAM 12:15~13:00

担当：長島友莉

ダンス経験がなくても安心なダンスワークアウトプログラム！
シンプルな振り付けで、一曲完結型なので
初心者の方でも楽しく参加できます！

POP PILATES 14:30~15:15

担当：CAORI

ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、
さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、
運動後に爽快感と達成感を味わえる
トータルボディワークアウトプログラムです。

Beyond2020 測定会 15:30~15:50

担当：熊井昌弘

Beyond2020を知っていますか？
20分間の中で自身の体力測定を行います！
内容は、腕立て伏せや腹筋などを行い回数を記録します！
運動するにあたって今後の目標と一緒に組み立ててみましょう！

参加自由！
自身の体力測定をして、今の自分を見つけてみませんか？

2020/2/24 振替休日

やさしいハタヨガ
～太陽礼拝と呼吸法と瞑想～ 14:20~15:10

担当：kumi

「ハタヨガ」とは、ハは「太陽」、タは「月」、ヨガは「結ぶ」という
意味があり、「相反するものを繋ぐバランスをとる調和する」
というような意味を含んでいます。
ハの太陽の要素、太陽礼拝をゆっくり行いポーズと呼吸を合わせて心地よ
く動き、タの月の要素、座位・うつ伏せの等のポーズを
行い身体全体のバランスを調整していきます。
呼吸法で身体の変化を観察し心地よく自然と瞑想が防げる
感覚を体感しましょう☆
身体を気持ちよく動かして温めていきたい方、
呼吸を深めてリラックスしたい方、
どのような方にもオススメのレッスンです☆

ピラティス～プランクを極める～ 16:40~17:40

担当：前川尚子

体幹強化に効果の高い「プランク」。
全身強化とも言われますが、プランクの要素が組み込まれている
ピラティスのエクササイズを積み重ねていくことで、
最後に「全身のストレッチ」としてプランクにチャレンジしましょう！
筋力に不安がある方も、軽減法も入れますので、運動初心者の方も
気楽にチャレンジしにいらしてください。

初心者歓迎クラス 用具に限りがあるクラス Special イベントクラス aroma 香りの広がる空間でのレッスン 暗闇 暗闇レッスン

営業時間 9:30~20:00

<https://www.jexer.co.jp>



	ピラティス～プランクを極める～	16:40～17:40
	担当：前川尚子	
	体幹強化に効果の高い「プランク」。 全身強化とも言われますが、プランクの要素が組み込まれている ピラティスのエクササイズを積み重ねていくことで、 最後に「全身のストレッチ」としてプランクにチャレンジしましょう！ 筋力に不安がある方も、軽減法も入れますので、運動初心者の方も 気楽にチャレンジしにいらしてください。	



