

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	
スタジオ	リゾートプール
10:00 暗闇 10:00~10:45 LesMills BODYCOMBAT 岡本みな	通常通り、プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。
11:00 aroma 11:00~12:00 リラックスヨガ HIROE	10:00~10:45 LesMills BODYCOMBAT 岡本みな
12:00 Special 12:15~13:00 LesMills SH'BAM 長島友莉	11:00~12:00 リラックスヨガ HIROE
13:00 RITMOS リトモス IZU	12:15~13:00 LesMills SH'BAM 長島友莉
14:00 POP PILATES ポップピラティス CAORI	13:15~14:15 RITMOS リトモス HARU
15:00 どなたでも参加可能！ 15:30~15:50 Beyond2020 測定会	14:30~15:15 POP PILATES ポップピラティス CAORI
16:00 暗闇 16:05~16:50 LesMills BODYPUMP 長澤憲宏	15:30~15:50 Beyond2020 測定会
17:00 W 暗闇 17:10~17:40 LesMills CXWORX 長澤憲宏×熊井昌弘	16:05~16:50 LesMills BODYPUMP 長澤憲宏
18:00 17:55~18:40 リラックスヨガ 山口隆子	17:10~17:40 LesMills CXWORX 長澤憲宏×熊井昌弘
19:00	18:00
19:30	モーニング会員様、ディタイム会員様は 会員証＆1,100円持参でご利用頂けます！
20:00	

2月24日(月)	
振替休日	
スタジオ	リゾートプール
9:50~10:50 ボディケア 神光治	通常通り、プログラム実施はございません。
11:00~12:00 スリムフロー ヨガ60 三船麻里子	通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。
12:15~13:00 ZUMBA ズンバ 毛利智美	10:00~10:45 LesMills BODYCOMBAT 岡本みな
13:15~14:05 RITMOS リトモス HARU	11:00~12:00 aroma
14:20~15:10 やさしいハタヨガ ～太陽礼拝と呼吸法と瞑想～ kumi	12:15~13:00 ZUMBA ズンバ 毛利智美
15:25~16:25 リラックスヨガ60 加地由樹子	13:15~14:05 RITMOS リトモス HARU
16:40~17:40 ピラティス ～プランクを極める～ 前川尚子	14:20~15:10 やさしいハタヨガ ～太陽礼拝と呼吸法と瞑想～
17:55~18:40 LesMills BODYCOMBAT 西村うみ	15:25~16:25 リラックスヨガ60 加地由樹子



2020/2/11 建国記念の日

LesMills 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ンジングを取り入れ、
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訪れる
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>



Balletone



LesMILLS
BODYPUMP



Special

暗闇

aroma

RITMOS



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。	



