

9月20日(月)敬老の日

グループエクササイズタイムスケジュール

| 9月20日(月) 敬老の日 | |
|------------------|--|
| 8:30 | スタジオ リゾートプール |
| 10:00 | 10:00~10:45 Brain to Balance 幸恵 |
| 10:30 | |
| 11:00 | 11:05~11:50 ストレッチ 瀧谷茉優 定員:25 |
| 11:30 | |
| 12:00 | 12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員:25 |
| 12:30 | 12:10~12:40 水中ウォーキング 岡本みな WEB |
| 13:00 | ※12:00~12:45の間は 水中ウォーキング実施のため プール全面を使用いたします。 ジャグジーのみ利用可。 |
| 13:30 | 13:15~14:00 スリムフローヨガ 45 三船麻里子 定員:25 |
| 14:00 | |
| 14:30 | 14:20~15:10 RITMOS 50min 新曲お披露目会 HARU 定員:21 |
| 15:00 | |
| 15:30 | 15:30~16:15 aroma Special ヨガニドラー 加地由樹子 定員:25 |
| 16:00 | |
| 16:30 | 16:35~17:35 aroma Special ボディメイク ピラティス ~足裏を使い血流促進~ 前川尚子 定員:25 |
| 17:00 | |
| 17:30 | 17:55~19:10 LESMILLS BODYPUMP ~BeaSTRong II~ 15Tec+60 Special NORI&YUTA 有料クラス:1,650円 ※プログラム名称は、効果を保証するものではありません 定員:25 |
| 18:00 | |
| 18:30 | |
| 19:00 | |
| 19:30 | 初心者歓迎クラス 用具に限りがあるクラス イベントクラス aroma 香りの広がる空間でのクラス WEB WEB予約が必要なクラス 暗闇 暗闇照明クラス |

| | |
|---|-------------|
| RITMOS ~50min~ | 14:20~15:10 |
| 担当: HARU | |
| ~50分復活！新曲お披露目会♪~ ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスを シンプルに1曲ずつ完成させ、振付を楽しむクラス。 | |

| | |
|---|-------------|
| ヨガニドラー | 15:30~16:15 |
| 担当: 加地由樹子 | |
| ~眠りのヨガ~ 丁寧に身体の一部一部に意識を向けると、 いのち本来の柔らかな流れが自然に戻ってきます。 内側にある安心感に繋がる時間を一緒に過ごしましょう。 | |

| | |
|---|-------------|
| ボディメイクピラティス | 16:35~17:35 |
| 担当: 前川尚子 | |
| ~足裏を使い血流促進~ 足指、足裏をくまなく動かし、 足のラインを整えてエクササイズをすると、股関節が動かしやすくなり、血流を促し、冷えやむくみの改善にも役立ちます。 ご自身の足を見直し、バランスよく鍛えていきましょう！ 股関節が気になる方、座り時間が長い方にもお薦めです。 | |

| | | |
|--|----------------|-------------|
| LesMills BODYPUMP | ~BeaSTRong II~ | 17:55~19:10 |
| 担当: NORI&YUTA | | |
| ~BeaSTRong II~ 初めに15分テクニックを行い、その後は60分のフルレッスン！ 俺らの夏は終わらない！NORIとYUTAについて来られるか！？ なお、こちらのクラスは有料クラスになります。 フロントでお申込みをお願いいたします。 お申込みは9月1日(水)からとなります。 | | |

| | |
|---|-------------|
| 水中ウォーキング 【定員15名】 | 12:10~12:40 |
| 担当: 岡本みな | |
| ~1日限定レッスン~ インストラクターの指導の下、プールで歩いてエクササイズ♪ ※12:00~12:45の間はプール全面をレッスンで使用いたします。 ※こちらのクラスも整理券クラスとなります。 | |

全クラス整理券クラスとなります。
(一部レッスンのみWEB予約となります)
※なお整理券配布は開始60分前にフロントにて配布致します※

営業時間 8:00~20:00 (ジャグジーのご利用は19:30まで)
※プールエリアの利用時間は、9:30~20:00までとなります。

クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。

<https://www.jexer.jp>