

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	
10:30	10:00~10:45 Brain to Balance 幸恵 定員:25
11:00	
11:30	11:05~11:50 ストレッチ 瀧谷茉優 定員:25
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員:21
12:30	12:10~12:40 水中ウォーキング 岡本みな 定員:15
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	14:20~15:10 RITMOS 50min 新曲お披露目会 HARU 定員:21
14:30	15:30~16:15 ヨガニドラー 加地由樹子 定員:25
15:00	16:35~17:35 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
15:30	17:55~19:10 LES MILLS BODYPUMP ～BeaSTrong II～ 15Tec+60 Special NORI&YUTA 有料クラス:1,650円 定員:25
16:00	18:00
16:30	18:30
17:00	19:00
17:30	19:30
18:00	19:30
18:30	19:30
19:00	19:30
19:30	19:30

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。	

LES MILLS 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、そのあとは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！？ <u>なお、こちらのクラスは有料クラスになります。</u> <u>フロントにてお申込みをお願いいたします。</u> <u>お申込みは9月1日(水)からとなります。</u>	

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>