

8月11日(木) グループエクササイズ内容解説

クラス名	使用備品	シューズの有無	内容
エアロビクス コンボI			様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
ベーシック ピラティス	エクササイズマット		関節の可動と安定、筋力と柔軟性の両立を目指すエクササイズ。ごく基本的な動きの中で自身の動きのクセや身体のアンバランスを見つけ出し、伸びやかな身体へと導いていくクラス。
リラックスヨガ45	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
バレエ	バレエバー		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむクラス。(トゥシューズは不要です)
ダンサーズ ストレッチ	エクササイズマット		全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進。柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。ダンサーのようなしなやかなからだ作りにお勧めです。
	スマートバンド ウェイトプレート		コア(体幹)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラム。
			シンプルな振り付けで、1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラムです。
			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。

【8月休館日のご案内】

5日(金) 13日(土) 21日(日) 29日(月)

お間違えないようお願い致します。

グループエクササイズご参加について

- ・ **レッスン開始後のご参加は、定員管理の為、ご遠慮願います。(WEB予約済の場合でも)**
- ・ 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製を除く)のみ持ち込み可能といたします。
- ・ スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ・ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。

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

ジェクサー・フィットネスクラブ
メトロポリタン池袋