

# ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

## 出演者・プログラム紹介

### Aスタジオ

#### 10:00~11:00 BODYCOMBAT



JX新宿  
Yachi



JX川崎  
藤井



JX大井町  
山本



JX池袋  
高橋

プログラムフェスティバル朝一番目のこのクラスで身体も心も起こす準備はいいですか？  
私たちインストラクターと皆さまで最高な一体感、誰にも負けない熱量を作りあげます！  
音楽と融合した最高なパフォーマンスと一緒に目指していきましょう！

#### 11:30~12:30 BODYPUMP



JX大塚  
Ruri



JX新小岩  
久保木



LG等々力  
中澤



JFTV  
YUTO

4人のインストラクターが集結！  
ここでしか体験できない、限界を超えるトレーニングをお届けします。インストラクター一同、最高の時間をつくる準備は万端！皆さまと一緒にBODYPUMPで熱く盛り上げられるのを楽しみにしています！

#### 13:00~14:00 UBOUND



JX大宮  
清水



JX赤羽  
白井



JX横浜  
ANNA



JX戸田公園  
MAAO

このプログラムフェスティバルでユーバウンド開催は今回が初！！  
そしてこの最高の4名でジョイントするのも初！！  
この初めて尽くしのジョイントレッスンで最高の思い出を作りましょう！！

#### 14:30~15:30 ZUMBA



毛利智美



尾島真理

ズンバは、ダンス、フィットネス、エンターテインメントの三つの要素で誰にでも始めやすいプログラムです。  
楽しくパーティ感覚で踊ることをコンセプトにしているため、年齢、性別、ダンス経験など関係なく、楽しみながら続けられるエクササイズです。

#### 15:50~16:50 BODYATTACK



JX赤羽  
駒谷



JX新川崎  
熊谷



JX亀戸  
又多



JX四谷  
福島

BODYATTACKの事が心の底から大好きなプレゼンターが最高の時間をお届けます！！  
これぞBODYATTACK！そう思えるクラスを皆さんと一緒に作り上げます！  
心から楽しみ、たくさん笑い、たくさん体を動かすクラスにしましょう！  
是非ご参加お待ちしております！

#### 17:10~18:10 BODYCOMBAT



JX板橋  
SHUNSUKE



JX新宿  
白川



JX大塚  
井上



JX赤羽  
角田

「本気」  
拳で自分の限界と向き合う時間

# ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

## 出演者・プログラム紹介

### Bスタジオ

10:15~11:15 CHOACHOA FIT  
GLAMUSCLE FIT



Maki



SHIHO

美しく健康的な身体作りができる自重筋トレプログラムとK-POP要素を取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたプログラムの初合同イベント！  
過去のナンバーから現在のナンバーまでこの日限定のオリジナルプレイリストで楽しめます。  
どちらかしか参加したことがない方も楽しめる動作を取り入れますので、安心してご参加ください。

11:45~13:00 K-POP CHOA



Maki



JX上野  
ゆゆ

流行りのK-POPダンスが踊れるプログラムです。  
いつも参加している、ダンス未経験、K-POPが好き…  
人気の曲を集めたスペシャルプレイリストでどなたでも  
盛り上がること間違いなし！  
みんなでアイドルになりきってライブのような空間を  
楽しみましょう。

14:15~15:30 Dynamic Power Flow  
Hot Yoga 【75分】  
〈レベルMAX〉



NAO



JX上野  
TOMOCO

HOT YOGA アドバンスに、パワーヨガのアクティブなエッセンスを融合したこのクラスは、ジャンプ動作を含まない安心設計でありながら、レベルMAXのチャレンジで圧倒的なカロリー消費と深い心身の浄化を実現します。指導者によるアジャストメントを通じて新たな気づきを得られる構成となっており、〈熱×集中〉の組み合わせが、自然と心を“ゾーン”へと導きます。瞑想的な感覚と爽快感が同時に訪れるこのクラスでは、整った体と澄んだ心を育むことができます。この日だけの特別プログラムです！

15:50~17:05  
アロマデトックスリンパヨガ



谷野智子



JX港北  
二宮

hotyogaの暖かい環境の中アロマスプレーを使用し心身のリラックスや癒しへと更に結びつく環境づくりを行いながら筋肉マッサージ、リンパドレナージュと言う手技を行い全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックス！！またYOGAのポーズを更に組み合わせアジャストメントにより正しい位置でポーズやマッサージが出来ているかのお手伝いを致します。スッキリとした感覚を取り戻し全身を整え美肌へと導く事が出来るクラスです。

17:25~18:40 ZENSEEシンキングボウル



JX横浜  
ANNA



JX浦和  
出口

このクラスは「ZENSEE〜陽〜」にシンキングボウルの倍音浴を組み合わせたプログラムです。シンキングボウルの振動は、私たちの身体の70%を占める水分に働きかけ身体・心・自律神経に良い影響を与え、睡眠の改善、ストレス軽減につながるといわれています。年齢によって睡眠時間や睡眠の質に変化がございます。是非この機会に特別な75分を一緒に過ごしませんか。心を穏やかに、脱力・リラックスを体感しましょう。

### Cスタジオ

10:15~11:15 感覚統合親子体操  
3~6歳クラス

11:45~12:45 感覚統合親子体操  
6~9歳クラス



土屋くみこ

クラス紹介

# ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

## 出演者・プログラム紹介

### プール

10:15~10:45

アクアダンスカーニバル1



葉山亜希恵



宮之原千晶



JX戸田公園  
荻田

●アクアダンスカーニバル  
6人のインストラクターが1部と2部に分かれて、アクアのいろいろな動きをリレー形式でリードしていきます  
アクアが大好きな方向向けのクラスです

10:55~11:25

アクアダンスカーニバル2



吉田賢一



村上寛子



JX東神奈川  
三上

●アクアダンスカーニバル  
6人のインストラクターが1部と2部に分かれて、アクアのいろいろな動きをリレー形式でリードしていきます  
アクアが大好きな方向向けのクラスです

12:00~12:30 アクアサーキット30



吉田賢一



JX戸田公園  
楡田

●アクアサーキット30  
音楽に合わせて、水中での筋肉トレーニングを楽しみながら行います。簡単な動き&短時間&運動した実感のある運動をしたい方向向けのクラスです

12:45~13:15 ウォーキングアクア30



葉山亜希恵



JX戸田公園  
古泉



JX新川崎  
RIURU

●ウォーキングアクア30  
水中ウォーキングの動きで、音楽に合わせた全身運動をしていきます 難しすぎず…簡単すぎず…  
楽しく運動したい方向向けのクラスです

13:30~14:00 アクアHIIT



吉田賢一



葉山亜希恵



JX東神奈川  
TORI

●アクアHIIT  
短時間に運動した実感を得られる「究極のアクア」です  
ゆっくりと準備運動をした後、4分間に思い切り集中します  
チャレンジ精神旺盛な方向向けのクラスです

### Cスタジオ

15:00~15:45 THEワークショップ講義

16:00~17:00 THEワークショップ実技



吉田賢一



葉山亜希恵

●アクアピクスTHEワークショップ  
「トラジション（スムーズなつなぎ）」と「レイヤリング（動きの変化と強度難易度の調整）」をおさらいしながら、日々のレッスン内容を見直してみましょう。講義と実践（ドリル）を交えながら進めていきます  
あまり機会のない貴重なスタジオでの特別な実技演習になります

# ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

## 各プログラム立ち位置表

●AスタジオすべてのクラスとCHOACHOFIT・K-POPCHOAクラスの特別席をご予約頂きました方は、出演者との記念撮影特典となります。レッスン開始15分前に先入場いただき撮影を行います

■対象クラス：BODYCOMBAT・BODYATTACK・ZUMBA

スタジオA【定員53名】 特別席:7名 通常席:46名

インストラクター

	1	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	40	41	42	43	44	45	46	47	
	48	49	50	51	52	53	54	55	

■対象クラス：BODYPUMP

スタジオA【定員51名】 特別席:7名 通常席:44名

インストラクター

	1	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	40	41	42	43	44	45	46	47	
	48	49	50	51	52	53	54	55	

■対象クラス：UBOUND

スタジオA【定員41名】 特別席:7名 A席:34名

インストラクター

	1	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	40	41	42	43	44	45	46	47	

■対象クラス：CHOACHOA FIT&GLAMUSULE FIT K-POP CHOA

スタジオB【定員48名】 特別席:7名 A席:41名

インストラクター

	1	2	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	32	33	34	35	36	37	38	39	
	40	41	42			43	44	45	
		46	47			48	49	50	

●DYNAMIC POWER FLOW HOTFLOWYOGAの特別席をご予約を頂きました方は、レッスン進行の中でアジャストやワンポイント指導を優先的に行う特別席となります

■対象クラス：Dynamic Power Flow Hot Yoga

スタジオB【定員46名】 特別席:5名 A席:41名

インストラクター

	1	2	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	32	33	34	35	36	37	38	39	
	40	41	42			43	44	45	
		46	47			48	49	50	

■対象クラス：アロマデトックスリンパヨガ・ZENSEEシンギングボウル

スタジオB【定員46名】 通常席:46名

インストラクター

	1	2	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	32	33	34	35	36	37	38	39	
	40	41	42			43	44	45	
		46	47			48	49	50	

プール【定員40名】

インストラクター

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	31	32	33	34	35	36	37	38	39
		40							