

# ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋

## 12月23日（土）天皇誕生日

### グループエクササイズタイムスケジュール

|       | スタジオ   | リゾートプール   |
|-------|--|---|
| 9:30  |  |   |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>ボディコンバット<br>大石直樹              | 終日プログラム実施は<br>通常通り、ウォーキング<br>コース・遊泳コースを<br>ご自由にご利用頂<br>けます。 |
| 10:30 |  |   |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>フットコンディショニング<br>高橋典子          |   |
| 11:30 | 12:00~13:00<br>ルーシーダットン<br>神保由香里             |   |
| 12:00 |  |   |
| 12:30 |  |   |
| 13:00 |  |   |
| 13:30 | 13:15~14:15<br>ZUMBA<br>ズンバ<br>菊池良子          |   |
| 14:00 |  |   |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>スリムフローヨガ<br>成松阿留奈             |   |
| 15:00 |  |   |
| 15:30 |  |   |
| 16:00 | 15:45~16:15<br>ステップスタート<br>廣田茂子              |   |
| 16:30 | 16:30~17:30<br>RITMOS<br>リトモス新曲発表会<br>廣田茂子   |   |
| 17:00 |  |   |
| 17:30 | 17:45~18:45<br>究極のリラクゼーション<br>ヨガニドラー<br>萩原香  |   |
| 18:00 |  |   |
| 18:30 |  |   |
| 19:00 |  |   |
| 19:30 | モーニング会員様、デイトタイム会員様は<br>会員証&1,080円持参でご利用頂けます！ |   |
| 20:00 |  |   |

#### イベントのご案内

### ZUMBA ズンバ

担当：菊池良子

13:15~14:15

世界中で大人気のZUMBA！  
ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し爆発的な脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。振りを覚える必要がありませんので有酸素運動が初めての方も是非ご参加ください！  
祝日限定の60分クラスをたっぷりお楽しみください！

### RITMOS リトモス新曲発表会

担当：廣田茂子

16:30~17:30

ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなど様々なダンスを楽しめる【RITMOS】の60分拡大版クラスです。旬な楽曲や、過去に大ヒットした曲に合わせて踊るのでテンションアップは間違いなし！！新しいナンバーをいち早く、しかも60分たっぷりお楽しみいただけます！ぜひご参加ください！

### 究極のリラクゼーション ヨガニドラー

担当：萩原香

17:45~18:45  
(定員35名)

ヨガニドラーとは、意識を覚醒したままの睡眠です。それは、究極のリラクゼーションとして、身体、呼吸、感情、および記憶や、無意識に内在する不調和や、傷の解放に働きかけます。また、深層意識にサンカルパ（決意）を行うことによって、自己実現の力を高めます。まずクラスの前半30分は、太陽礼拝や立位のポーズやリラクセス効果のあるポーズを行いカラダをほぐします。その後、後半30分は、仰向けのシャバアサナのポーズになりながら、ヨガ・ニドラーを行っていきます。仰向けになって目をつむじりながら声のガイドに従って、身体に力を入れたり、力を抜いたり、身体の一か所一か所を意識してみたりしながら眠りと覚醒の間のまどろみで究極のリラクセスを味わってください☆

営業時間 9:30~20:00 (ジャグジーのご利用は19:30まで)

- 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

<http://www.jexer.jp>