

ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

9月18日(月)敬老の日 & 9月23日(土)秋分の日

9月18日(月) 敬老の日	
スタジオ	リゾートプール
9:30	
10:00 aroma 10:00~11:00 スリムフローヨガ 三船麻里子	終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳。コースをご自由にご利用頂けます。
11:00	
11:30 11:15~12:15 ボディケア 神光治	
12:00	
12:30 Special 12:30~13:30 ZUMBA ズンバ 毛利智美	
13:00	
13:30	
14:00 13:45~14:15 ストリートダンススター Minachi	
14:30 Special 14:30~15:15 ストリートダンス ~脂肪燃焼系~ Minachi	
15:00	
15:30 aroma 15:30~16:30 リラックスヨガ 加地由樹子	
16:00	
16:30	
17:00 16:45~17:30 ボディコンバット 高橋冬木	
17:30 aroma 17:45~18:30 RITMOS リトモス 小笠原早記	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

9月23日(土) 秋分の日	
スタジオ	リゾートプール
9:30	
10:00 aroma 10:00~10:45 ボディコンバット 安藤武	終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳。コースをご自由にご利用頂けます。
11:00 Special 11:00~12:00 体幹トレーニングを極める！ 高橋典子	
12:00	
12:30 aroma 12:15~13:15 ルーシーダットン 神保由香里	
13:00	
13:30 13:30~14:15 FIGURE 8 フィギュアエイト しんDo	
14:00	
14:30 aroma 14:30~15:30 スリムフローヨガ 成松阿留奈	
15:00	
15:30 Special 15:45~16:45 RITMOS リトモス新曲発表会 廣田茂子	
16:00	
16:30	
17:00 aroma 17:00~17:45 ステップライト 廣田茂子	
17:30	
18:00 18:00~19:00 リラックスヨガ 萩原香	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

9/18イベントのご案内

ZUMBA® 12:30~13:30
担当：毛利智美
世界中で大人気のZUMBA！ラテンの音楽に合わせながら、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！

ストリートダンス ~脂肪燃焼系~ 14:30~15:15
担当：Minachi
クールに、スタイリッシュにエクササイズが出来るMinachiオリジナルのストリートダンスクラスです。テクニックよりもたくさん動く振り付けで脂肪燃焼&シェイプアップ効果を狙います！ストリートダンスが初めての方もお気軽にご参加ください！

9/23イベントのご案内

体幹トレーニングを極める！ 11:00~12:00 (定員35名)
担当：高橋典子
体幹部を強化するためにトレーニングをされている方も多いと思います。しかし体幹部をトレーニングする以前に、まずは動きを安定させるためのコア(深層部の筋肉)をきちんと使えるようにする事が大切です。その鍵を握っているのは呼吸。このクラスでは呼吸の練習を行い、代表的な体幹トレーニングのヒップブリッジ、ダイアゴナル等につなげていきます。形を真似するだけにならないよう、ポイントを細かく確認していきます。ぜひこの機会に正しい体幹トレーニングを身につけませんか？

RITMOS 15:45~16:45
リトモス新曲発表会
担当：廣田茂子
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60分、たっぷりお楽しみください！

モーニング会員様、デイトタイム会員様は
会員証 & 1,080円持参でご利用頂けます！



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
でのレッスン

営業時間 9:30~20:00

<http://www.jexer.co.jp>