




10月22日(火)即位礼正殿の儀の行われる日スケジュール

時間	スタジオ	ジムエリア
9:30		
10:00		
10:30	10:00~10:50 ピラティス 岡田 純子	10:00~10:30 サーキット30
11:00		
11:30	11:00~11:50 RITMOS MAYU 	11:00~11:30 サーキット30
12:00		
12:30	12:00~12:50 K-1 FIT FIGHT 兼尾 裕美 	
13:00		
13:30	13:00~13:50 リラックスヨガ 小松 ひとみ	13:20~13:50 サーキット30
14:00		
14:30	14:00~14:50 美軸ライン エクササイズ 岡部 すみれ	
15:00	15:00~15:50 エアロビクス 岡部 すみれ 	
16:00	16:00~16:50 ピラティス ~姿勢美人Ⅰ~ 新名 孝子	
16:30		
17:00	17:00~17:50 背骨 コンディショニング ~姿勢美人Ⅱ~ 新名 孝子	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		

Pick up

【エアロビクス：岡部すみれ】

シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。
日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待
できるプログラム。(トレーニングパートあり)
岡部インストラクターの連続受講推奨☆

【ピラティス～姿勢美人Ⅰ～：新名孝子】

正しい姿勢で様々なポジション
(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で
多くのエクササイズを行い、
強化やボディコントロール力をつける
プログラムです。

【背骨コンディショニング～姿勢美人Ⅱ～：
新名孝子】

背骨の歪み調整を行うプログラム。
背骨コンディショニングの
理論に基づいた、日々の健康体操です。
自分自身での健康維持の方法が身につきます。

☆☆姿勢美人シリーズ☆☆

ピラティスでインナーマッスルを鍛えて、
背骨コンディショニングで
背骨の歪みを調整し姿勢美人になりましょう！

姿勢の悪さによる腰痛や肩こりにも効果的です。

営業時間

9:30~19:30

ジェクサー・フィットネスガーデン sopraリリア川口店

JEXER fitness garden

sopra

TEL 048-240-3336