

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2月11日(火) 建国記念の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
9:00						9:00
9:30	<p>優しい太陽礼拝とポーズで体を広げてほぐした後、自分軸を保つための瞑想を行います。 🌱 初心者の方大歓迎です。</p>			<p>ゆっくりのリズムで、強く動く・バランスを取りながら動くことで関節の可動域を広げ、スムーズに動く体を目指すアクアエクササイズです。</p>		9:30
10:00	<p>😊 10:15-11:15 スリムフローヨガ +誘導瞑想 のりこ</p>	10:15-11:00 HotPilates 尚武		<p>😊 10:10-10:40 スローアクア30 大貫那知子</p>		10:00
10:30				<p>😊 10:50-11:20 膝痛予防水中ウォーキング 大貫那知子</p>		10:30
11:00			11:00-11:20 タフサーキット			11:00
11:30	11:30-12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	11:30-12:30 HotYoga60 リフレッシュ 林 尚美				11:30
12:00				<p>膝痛予防に焦点を絞ったウォーキングクラス。痛みがある方もご参加頂けます。脚(股関節・膝・足首)を連携させて動くことで、膝への過度な負担を減らすことを目標に行います。</p>		12:00
12:30	12:30-13:30 エアロビクス ミドル60 井田やよい				12:40-13:10 ディスタンス	12:30
13:00				<p>いつもより長めの 45分アクア♪</p>		13:00
13:30			13:30-13:50 タフサーキット	<p>😊 13:30-14:15 アクア45 小野浩貴</p>		13:30
14:00	14:00-14:45 モムチャンフィットネス ベーシック RinaKitamura	14:05-14:50 リラックスヨガ45 井田やよい				14:00
14:30						14:30
15:00	15:00-16:00 ストリートダンス HIPHOP MASA-C	15:05-16:05 整体オリジナル 日下 秀				15:00
15:30			15:30-15:50 タフサーキット	15:30-16:30 ジュニア スイミング (1コース開放)	15:30-16:30 ジュニア スイミング (3コース開放)	15:30
16:00				キッズスクール 16:30-17:30	キッズスクール 16:30-17:30	16:00
16:30	<p>😊 16:20-17:20 謎のジョイント LES MILLS BODY PUMP 中澤俊幸+α</p>			ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (1コース開放)	16:30
17:00		17:10-18:10		キッズスクール 17:30-18:30	キッズスクール 17:30-18:30	17:00
17:30		ジュニア ダンス		ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (1コース開放)	17:30
18:00	17:40-18:10 LES MILLS CXWORX 齋藤信太	キッズスクール		キッズスクール	キッズスクール	18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

営業時間 9:00-19:00

初心者歓迎
クラス



イベントクラス

定員設定クラス
(備品使用)

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2月11日（火） 建国記念の日

グループエクササイズ 内容解説

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
スリムフローヨガ+ 誘導瞑想	ヨガマット		優しい太陽礼拝とポーズで体を広げてほぐした後、自分軸を保つための瞑想を行います。初心者の方大歓迎です。
エアロスタート&ストレッチ			リズムに合わせた全身運動を行った後、疲労回復の為にストレッチを長めに行うクラス。
エアロピクスミドル			シンプルな動作の組み合わせを楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス。
モムチャンフィットネス			音楽に合わせて体幹部、骨盤周辺を動かし、シンプルな動作で楽しく行うプログラム。
ストリートダンスHIPHOP			ストリートダンスのリズムをとりながらの振り付けを楽しむクラス。
HotPilates	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	室温36℃の環境で発汗しながらピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温める事で脊柱や骨盤周りがほぐれ、精神の安定、シェイプアップ、ボディメイク効果が期待できます。
HotYogaリフレッシュ	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	座位を中心としたアサナ(ポーズ)呼吸法、瞑想、自律訓練により、心身のリラックスと調整をはかるプログラム。
リラックスヨガ	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)呼吸法、瞑想、自律訓練により、心身のリラックスと調整をはかるプログラム。
整体オリジナル	マット		ねじる動き、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラム。
ディスタンス			連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000mを泳ぎます(4泳法50m以上泳げる方が対象)
スローアクア			音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
膝痛予防 水中ウォーキング			膝痛予防に焦点を絞ってウォーキングクラス。痛みがある方もご参加いただけます。脚(股関節、膝、足首)を連携させて動くことで、膝への過度な負担を減らすことを目標に行います。
タフサーキット			機能的な動作を短時間でありながらも高い運動強度で行うプログラムです。(定員8名)
	ステップ台 バーベル		バーベルを使用して全身まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行うプログラム。
	チューブ プレート		チューブやプレートを使い、体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウト。自重で行うランチャやホバーなども行います。