

2月11日(火)建国記念日スケジュール

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 山口 隆子	10:10~10:40 サーキット30
11:00	11:00~11:50 RITMOS MAYU 	11:20~11:50 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		
15:30	15:00~15:50 エアロビクス 岡部 すみれ 	
16:00	16:00~16:50  ZUMBA 宮崎 淑子 	
17:00	定員先着30名 17:00~17:50 POWER HIPNESS 山田 桜	
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☆

【ZUMBA：宮崎 淑子】

ラテンの音楽に合わせてながら、
簡単な振付(ステップ)を繰り返し、
脂肪燃焼効果が期待できる
ダンスプログラムです。

【POWER HIPNESS：山田 桜】

美尻の魔術師「岡部 友」監修の
わかりやすくキツイ!!
お尻にダイレクトに効かせられる
ヒップメイクプログラムです。
GLUTE BAND (グルーツバンド) を使い、
強度を調整しながら徹底的にお尻を鍛えます。
継続することで効果が発揮され、
理想的なヒップが手に入ります。

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