

時間	スタジオ	ジムエリア
10:00	10:00~10:45 リラックスヨガ ヨーコ	
11:00	11:05~11:50 フラダンス 根岸一技	11:00~ サーキットWO
12:30	12:10~12:55 MEGADANZ osaya	
13:30	13:15~14:00 24式太極拳 小松 ゆき子	
14:00	予約	
14:30	14:20~15:05 モナリザ 畠山 和江	
15:30	15:25~15:55 UBOUND 栗尾 裕美	
16:30	16:15~17:00 Brain to Balance 幸恵	
17:30	17:20~18:05 リラックスヨガ 網島 美智子	

**Pick up** **【UBOUND】**

一人用のトランポリンを使用しハイテンポな音楽に併せて行う有酸素プログラム。  
トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといった シンプルかつダイナミックな動きを繰り返し、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や 体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。

**【Brain to Balance】**

体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズです。  
※PRBコントロールの進化系！ぜひご参加ください。

常温レッスンは連続受講可能です。  
予約枠はWEBにてご予約ください。

営業時間

9:30~19:30

ジェクサー・フィットネススタジオ リリア川口店



TEL 048-240-3336