

## 2月11日(水) 建国記念の日 祝日タイムスケジュール

時間	プログラム	マシンピラティス
8:00		
8:30	8:20~9:05 リラックスヨガ 成田瑞穂	
9:00		HAPPY VALENTINES DAY
9:30	9:25~10:10 UBOUND RADICAL FITNESS NENE	
10:00		
10:30	10:30~11:15 サンバ ピリー	
11:00		
11:30	11:35~12:35 WOW!HIP60 NENE	LOVE
12:00		
12:30		12:30~13:20 マシンピラティス Junko
13:00	12:55~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	
13:30		13:35~14:25 マシンピラティス ヒップアップ Junko
14:00	14:00~15:00 ZUMBA Rie	
14:30		
15:00		
15:30	15:30~16:45 ANTIGRAVITY Easy Pilates& Rest Jun	
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	※全クラス予約制	※全クラス予約制

**Pick Up!**

### <WOW!HIP60>

ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善にも効果的です。  
自分一人ではチャレンジできないレベルまで  
インストラクターがサポートします!

### <マシンピラティス>

～ピップアップクラス～  
参加費 550円(税込)  
慣れてきた方向けのクラスです!  
股関節の動きを深め、そこからヒップアップ  
に繋がっていきます🍎  
※詳細は、別紙をご覧ください



### <ZUMBA60>

祝日限定の60分クラス!  
ラテンの音楽に合わせて楽しく汗をかきましょう🎵  
初心者の方も大歓迎です!  
※フィットネスシューズをお持ちください

### <AntiGravity®Easy Pilates& Rest75>

～ハンモックで行うピラティス&リラックス～  
参加費 2,420円(税込)  
AG Pilatesを易しくアレンジ! どなたでも安心してご参加いただけます。  
ハンモックを使ってピラティスを行うと様々な方向に負荷を与え、  
深層の筋肉を研ぎ澄ますことができます。  
後半20分はハンモックを低くしRestorativeYogaで  
心と身体を癒します。

### <リラックスヨガ>

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想により、  
心身のリラックスと調整を図ります。

### <サンバ>

基本ステップから繰り返し練習しますので、楽しくサンバのステ  
ップが習得できます!  
※フィットネスシューズをお持ちください

### <BODYCOMBAT>

格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。  
いつも以上に沢山動いていい汗出しましょう  
※フィットネスシューズをお持ちください

ハンモッククラス  
定員8名

マシンピラティスクラス  
定員6名

**Pick Up!**

通常プログラムには無い、  
祝日特別レッスンです!!  
ぜひこの機会にご参加ください。



ジェクサー・ボディメイクジム  
モザイクモール港北  
祝日営業時間 8:00~18:00  
TEL 045-482-3077