JEXER FITNESS STUDIO MACHINOMA OMORI

4/29 (祝火)昭和の日

	STUDIO
8:00	
8:30	8:30～9:15 太極拳 松矢　好布(男性インストラクター)
9:00	
9:30	
10:00	9:35～10:20 アルティメットファイト 清水　あかね
10:30	
11:00	10:40～11:25 DISCO (ダンスプログラム) 清水　あかね
11:30	
12:00	11:55～12:40 リラックスヨガ 加地　由樹子
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	13:40～14:25 HOT WOW! HIP NACO
14:30	
15:00	14:45～15:30 HOTYOGAミドル 大石　修子
15:30	
16:00	15:50～16:35 HOTYOGAリンパフロー 大石　修子
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	18：30 ジムエリア終了時間 19：00 閉館

★SPECIAL MENU★

通常プログラムにはないプログラムをたくさんご用意しております！

太極拳

Yoshinobu　Matsuya

武術として有名な中国の国民健康体操。
心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。

心を整えながら筋力向上や柔軟性の向上をしたい方におすすめです★
呼吸の質を上げ、1日を気持ち良くスタートさせましょう！！

【定員】30名
【持ち物】タオル・飲み物　※シューズは無しで大丈夫です

HOT WOW! HIP

NACO

専用のバンドを使用して、お尻の筋力トレーニングを行います。
全５種目のトレーニングを行ない、美しいヒップラインを作るクラスです。
通常レッスンには無い、HOTクラスが祝日限定でやって来ます！！
夏が来る前にカッコいいお尻を手に入れたい方、気持ちよく汗をかきたい方は必見です♡
【持ち物】
バスタオル(ヨガラグ)、飲み物

HOTYOGAリンパフロー

Naoko　Oishi

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やスッキリとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行なう　ホットヨガプログラム。

【持ち物】
バスタオル(ヨガラグ)、飲み物

通常プログラムにはな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♪