

ジエクサー・フィットネス&スパ 新小岩 2周年特別イベントプログラム 10/1（水）～10/6(月)

	10月6日(月)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00	★EVENT★			★EVENT★			★EVENT★			★EVENT★		
7:30	【BODYPUMP】 バーベル・プレートを使用し全身まんべんく音楽に合わせながらトレーニングを行うクラスです。荒々田インストラクター×SHINTAインストラクターのジョイントクラス!! 2名のインストラクターが皆さんをサポート致します！初めての方も気軽に参加ください!!			【HOTYOGA骨盤調整/ピギナー～五感に響く音ヨガ～】 レッスン最後のシャワーサナで、シンキングボールを使用し、シンキングボールで奏でる波動により五感を刺激し深いリラクゼーションと導いていきます。 疲れた心と身体と一緒に解放させましょう。 【BODYBALANCE～STRENGTH～】 ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を取り入れながら柔軟性の向上、体幹の強化、リラクゼーションの効果が期待できるクラスです。 2周年特別!!45分レッスン!!体験エクササイズもプラスされたSTRENGTHクラスの実施です!!この機会に是非ご参加ください。			【UNGump】 トランポリンを使用した、シブシブな動きと程よい強度で行う有酸素プログラム。繰り返し動作が多く、エクササイズに集中できるのでトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。 久保木×まいのジョイントレッスンぜひお楽しみください！			【バンドピラティス～HOT～】 ゴムバンドを使ったピラティスエクササイズ！ バンドを使うことで、使っている筋肉への負荷が明確になり、理想的な動きが身につくようになります。伸ばす、引き締める、バランスを良くするピラティスクラス。初めての方も大歓迎です！ 【ダイナミックフロー～ホットヨガ～】 通常のHOTYOGAアドバンスにパワーヨガの要素を融合した特別クラス。 (ジャンプ動作などは含まれません) “レベルMAXのチャレンジ”で、究極のカロリー消費と心身のデトックスを体験。 心は自然と“ゾーン”に入り、深い集中と爽快感を体験していただけます。 整った体と澄んだ心を育む、2周年だけのスペシャルクラスをぜひお楽しみください。		
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00	WEB 10:10～10:55 美軸ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～ピギナー～ 木村 絵美子		WEB 10:10～10:55 ZUMBA IZUMI	WEB 10:00～10:45 HOTYOGA骨盤調整 ～五感に響く音ヨガ～ YUKKO ～オリエンテーション～	WEB 10:15～10:45 TITLレ ～オリエンテーション～	WEB 10:05～10:50 MEGADANCE メカダンス mii	WEB 10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佳代		WEB 10:05～10:50 RITMOS 井口 峻輔	WEB 10:00～10:45 バンドピラティス ～HOT～ 前川 尚子	WEB 10:15～10:45 TITLレ ～オリエンテーション～
10:30												
11:00	WEB 11:15～12:00 RITMOS Haru	WEB 11:05～11:50 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 11:15～11:35 お腹引き締め	WEB 11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎	WEB 11:05～11:50 HOTYOGA&ピギナー ～五感に響く音ヨガ～ YUKKO	WEB 11:15～11:35 ストレッチ	WEB 11:05～11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15～12:00 骨盤引き締め ピラティス シェ		WEB 11:05～11:50 エアロビクスストル 井口 峻輔	WEB 11:05～11:50 美軸 フェイス yuka	WEB 11:15～11:35 筋膜リリース
11:30												
12:00	WEB 12:20～13:05 LES MILLS BODYPUMP 荒々田×SHINTA	WEB 12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子	WEB 12:15～12:45 TITLレ ～全身～	WEB 12:20～13:05 LES MILLS BODYATTACK 芹澤 宗一郎	WEB 12:10～12:55 HOT整体カジナル 竹田 真知枝	WEB 12:15～12:45 TITLレ ～上半身～	WEB 12:10～12:55 LES MILLS Shapes 久保木 裕子	WEB 12:20～13:05 BtoBヘルプ 三好 智子	WEB 12:15～12:45 TITLレ ～下半身～	WEB 12:10～12:55 Brain to Balance 花輪 里恵子	WEB 12:10～12:55 美軸ライン ストレッチ yuka	WEB 12:15～12:45 TITLレ ～全身～
12:30												
13:00	WEB 13:25～14:10 UBOUND GAKU	WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie		WEB 13:25～14:10 太極拳 小松 ゆき子	WEB 13:15～14:00 WOW! HIP 久保木 裕子	WEB 13:15～13:45 TITLレ ～下半身～	WEB 13:15～13:45 TITLレ ～全身～	WEB 13:20～14:05 リラクゼーション yukko		WEB 13:15～14:00 ヘルプストレッチ Kaori	WEB 13:15～14:00 ダイナミックフロー ホットヨガ NAO	WEB 13:15～13:45 TITLレ ～上半身～
13:30												
14:00	WEB 14:30～15:15 2nd Anniversary Hau'oli Hula Lesson ! 稲田奈美	WEB 14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	WEB 14:15～14:35 筋膜リリース	WEB 14:30～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	WEB 14:20～15:05 HOYOGA ～ミドル～ 橋詰 奈美	WEB 14:25～14:45 お腹引き締め	WEB 14:10～14:55 DANCE まい	WEB 14:25～15:10 2nd Anniversary Hau'oli Hula Lesson ! 吉田 直美	WEB 14:15～14:35 ストレッチ	WEB 14:20～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	WEB 14:25～15:10 HOTYOGA ～ピギナー～ NAO	WEB 14:15～14:35 ヒップアップ
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	WEB 18:35～19:20 ZUMBA つばさ	WEB 18:15～19:00 HOTYOGA ～ピギナー～ Sato	WEB 18:15～18:45 TITLレ ～上半身～	WEB 18:30～19:15 LES MILLS BODYBALANCE ～STRENGTH～ 久保木 裕子	WEB ※時間変更※ 18:40～19:25 スリムフローヨガ しのぎゆうこ	WEB 18:15～18:45 TITLレ ～全身～	WEB 18:30～19:15 UBOUND #うっちー	WEB 18:15～19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野 有希	WEB 18:15～18:45 TITLレ ～全身～	WEB 18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU	WEB 18:10～18:55 WOW! HIP 久保木 裕子	WEB 18:15～18:45 TITLレ ～下半身～
18:30												
19:00	WEB 19:35～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 羽塚×KAORU	WEB 19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	WEB 19:15～19:45 TITLレ ～下半身～	WEB 19:35～20:35 LES MILLS BODYPUMP 久保木×内村	WEB ※時間変更※ 19:45～20:30 リラクゼーション しのぎゆうこ	WEB 19:20～19:40 ヒップアップ	WEB 19:35～20:20 LES MILLS BODYATTACK #うっちー	WEB 19:20～20:05 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	WEB 19:15～19:45 TITLレ ～上半身～	WEB 19:20～20:05 UBOUND まい	WEB 19:15～20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	WEB 20:15～20:45 TITLレ ～全身～
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	10月4日(土)			10月5日(日)		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00	★EVENT★					
7:30	【BODYATTACK～2周年ジョイントレッスン～】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、フラッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念！GAKUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロビクスちょっとだけミドル～ほんの少しレベルアップ～】 シブシブな動作で気持ちよく汗をかく、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クラス。2周年特別!!ほんの少しのレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!					
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00	WEB 10:10～10:55 LES MILLS BODYATTACK GAKU×AKARI	WEB 10:00～10:45 リラクゼーション Mayo	WEB 10:15～10:45 TITLレ ～全身～		WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka	WEB 10:15～10:45 TITLレ ～ト半身～
10:30						
11:00	WEB 11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP 内村 健介	WEB 11:05～11:50 Balletone Mayo			WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ピギナー～ Ayaka	WEB 11:15～11:35 お腹引き締め
11:30						
12:00	WEB 12:20～13:05 ZUMBA 橋詰 奈美	WEB 12:10～12:55 エアロビクスちょっとだけミドル ～ほんの少しレベルアップ～ 佳代	WEB 12:15～12:45 TITLレ ～上半身～	WEB 11:55～12:40 LES MILLS DANCE スタッフ	WEB 12:10～12:55 BtoBヘルプ ～HOT～ 三好 智子	WEB 12:15～12:45 TITLレ ～全身～
12:30						
13:00	WEB 13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子	WEB 13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:15～13:45 TITLレ ～下半身～	WEB 13:00～13:45 UBOUND Kana	WEB 13:10～13:55 ZENSEE まい	WEB 13:15～13:45 TITLレ ～上半身～
13:30						
14:00	WEB 14:30～15:15 LES MILLS Shapes 久保木 裕子	WEB 14:15～15:15 骨盤コンディショニング チェアエクササイズオリジナル 有料 1,100円(税込) 小松 ゆき子	WEB 14:15～14:35 筋膜リリース	WEB 14:05～14:50 ストレッチ 竹内 愛	WEB 14:15～15:00 HOTYOGA ～ピギナー～ 竹田 真知枝	WEB 14:15～14:35 ストレッチ
14:30						
15:00	WEB 15:35～16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane	WEB 15:25～16:10 骨盤コンディショニング 小松 ゆき子	WEB 15:15～15:45 TITLレ ～全身～	WEB 15:05～15:50 エアロビクスコンボイ 竹内 愛	WEB 15:20～16:05 HOT整体カジナル 竹田 真知枝	WEB 15:15～15:45 TITLレ ～下半身～
15:30						
16:00	WEB 16:40～17:25 MEGADANCE メカダンス KUMI	WEB 16:35～17:20 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 16:15～16:45 TITLレ ～上半身～	WEB 16:10～16:40 LES MILLS BODYATTACK スタッフ	WEB 16:45～17:30 HOTYOGA ～ピギナー～ グロリアとみ	WEB 16:15～16:45 TITLレ ～全身～
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- HOT環境クラス実施時間
※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。
 - 太枠⇒備品使用クラス
 - WEB WEB予約クラス
 - 有料クラス
 - 初心者向けクラス 初めての方も安心してご参加いただけます。
 - 【S-WORKOUT】 初めての方も安心してご参加いただけます。
※【S-WORKOUT】はジム&サウナスパ会員様もご参加可能です。
- ～グルトレについて～
- 【オリエンテーション】 マシンの使い方をご案内します。
- 【全身】 脚、胸、背中、のトレーニングを実施し、全身をバランスよく鍛えます。
- 【下半身】 脚、お尻周りのトレーニングを実施し、下半身の引き締めや筋肉の強化に繋がります。
- 【上半身】 胸、背中、のトレーニングを実施し、特に背中周りを刺激します。
- WEB予約クラス参加方法 ■
- ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
 - ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。
 - ③ レッスン開始10分前までにチェックインをされていない場合、自動キャンセルとなります。
 - 入館時は必ずチェックイン画面をご確認ください。
- HOTプログラム参加について ■
- 水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
 - ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
 - ③ ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
 - ③ 外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。
- 各プログラム定員について ■
- Aスタジオ ●
備品使用クラス 定員60名 (緑×白シール)
備品を使用しないクラス 定員68名 (白×赤シール)
 - Bスタジオ ●
備品使用クラス 定員43名 (緑×白シール)
備品を使用しないクラス 定員50名 (白×赤シール)
 - S-WORKOUT ●
場所：ジムフリースペース
定員10名