



11月23日(日) 勤労感謝の日 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 ホットヨガ 骨盤調整 成田瑞穂	
9:00		
9:30	9:25~10:10 ホットヨガパワーアップ ミドル TAKEHIRO	9:10~10:00 マシンピラティス Junko
10:00		有料
10:30	10:30~11:15 ホットヨガ ベーシック 丹治容子	10:15~11:05 マシンピラティス ジャンプボード Junko
11:00		
11:30	11:30~12:30 背骨コンディショニング	
12:00		
12:30	米村和枝	
13:00	12:50~13:50 フロー ルーシーダットン くむら みわ	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00	14:50~15:50 ANTIGRAVITY Exercise & Relax Jun	
15:30		
16:00	中上級	
16:30	16:15~17:15 ANTIGRAVITY Active Yoga Jun	
17:00		
17:30		
18:00	※全クラス予約制	※全クラス予約制

Pick Up!

<背骨コンディショニング60>

歪んだ背骨を整え、
症状の改善・緩和を目指していきます。
※長めのフェイスタオルをお持ちください



<マシンピラティス>

～ジャンプボード～
参加費 550円(税込み)
ジャンプボードを使用し、楽しみながら有酸素運動と
筋トレができます！
脂肪燃焼や体幹強化にも効果的です♪お楽しみに！
※詳細は、別紙をご覧ください

<ホットヨガパワーアップミドル>

祝日限定のパワーアップ版！
通常のミドルより強度を上げて全身をしっかり動かし、心も体
もスッキリ整えます。
※バスタオル・1Lのお水をお持ちください

<フロールーシーダットン>

ゆったりとした呼吸で行うタイ式ヨガのクラス。
精神を安定させ緊張を和らげる効果に加え、ポーズを組み
合わせ、音楽に合わせて流れるように動いていくことで有酸
素効果も高まり体温も上がりやすいクラスです！

<ホットヨガ骨盤調整>

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行うヨガ
プログラムです。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方
におすすめです！

※バスタオル・1Lのお水をお持ちください

<ホットヨガベーシック>

十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。
ヨガが初めての方、久しぶりに運動する方でも安心してご参
加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの
改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。

※バスタオル・1Lのお水をお持ちください



ハンモッククラス
定員8名

中上級

中上級クラス
「ヴァンパイア」「バッド」の
ポーズがスムーズに出来る方が対象



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