ジェクサー・ボディメイクジム モザイクモール港北店



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	
9:00	成田瑞穂	9:10~10:00
9:30	<mark>ck Up!</mark> 9:25~10:10 ホットヨガパワーアップ ミドル	マシンピラティス
10:00	TAKEHIRO	Junko
10:30	10:30~11:15 ホットヨガ	10:15~11:05 マシンピラティス ジャンプボード
11:00	ベーシック 丹治容子	Junko
11:30	Pick Up! 11:30~12:30	
12:00	背骨コンディショニング	
12:30	米村和枝	
	12:50~13:50	
13:00	フロー	
13:30	ルーシーダットン	
14:00	くむら みわ	4
14:30		
15:00	14:50~15:50	
15:30	TANTIGRAVITY Exercise & Relax Jun	
16:00	中上級	
16:30	16:15~17:15	
17:00	Active Yoga Jun	
17:30		LM Mir
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



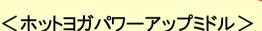
<マシンピラティス>

〜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



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
ボ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