

JEXER FITNESS STUDIO MACHINOMA OMORI

11/23(月祝) 勤労感謝の日タイムスケジュール

	STUDIO	GYM
8:00		
8:30	8:30~9:15 スリムフローヨガ ~免疫力アップ~ HIROMI	
9:00		
9:30		
10:00	9:35~10:20 美軸ラインエクササイズ 菊名 菜穂	
10:30	10:40~11:25 エアロサーキット 佳代	
11:00		
11:30	11:50~12:35 モナリザ MIKA	
12:00		
12:30		12:45~13:05 Power plate ~お腹~ スタッフ
13:00	13:15~14:15 美軸フェイス& プチアイメイクレッスン 中村 理 ※別途POPをご確認ください	
13:30		14:30~14:50 Power plate ~ヒップ~ スタッフ
14:00		
14:30	15:00~15:45 UBOUND つぐみ	
15:00		
15:30		
16:00	16:05~17:05 sqisition Yume	
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

8:30~9:15

スリムフローヨガ

~免疫力アップ~

【定員】35名 【持ち物】飲み物

季節の変わり目は、なんとなく身体が重い、疲れやすい、、、。そんな不調を感じやすい季節。胸を開くポーズで呼吸を深め、全身を気持ちよく動かすことで身体の巡りを良くし整えていきます。免疫力を高め、寒くなるこれからの時期を乗り越えましょう！

10:40~11:25

エアロサーキット

エアロビクスと筋トレを交互に行い、より脂肪燃焼を目指すプログラムです。サーキットトレーニングは心拍数が高い状態をキープでき、短時間で高い脂肪燃焼と体力アップが狙えます！初めての方でも安心してご参加いただけます！皆様のご参加をお待ちしております♪

【定員】30名 【持ち物】シューズ・飲み物・タオル

12:45~/14:30~

Power plate トレーニング

パワープレートストレッチマシンだと思っている方が多いのではないのでしょうか？パワープレートは柔軟性や疲労回復以外にも筋力アップ、体幹強化、バランス機能向上などの効果も期待できるスーパーマシンです！

今回は、パワープレートを使用しお腹とお尻の筋力トレーニングの方法をご案内していきます。トレーニング初心者の方も安心してご参加ください。

※イベント実施中、予約者以外のパワープレートの使用はできません。

【定員】各3名 【持ち物】シューズ 【料金】無料

《予約方法》

★ジェクサーWEBサービス→イベント

申込期間

お腹 11/9(月)10:00~11/22(日)23:55まで

お尻 11/9(月)10:00~11/22(日)23:55まで

高速の3D振動により
通常トレーニングよりも多くの
筋肉(約80%以上)を動かし
短時間でしっかり負荷をかけた
トレーニングができます！



JEXER
FITNESS STUDIO