

3月20日(金) 春分の日 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 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	
9:00		
9:30	9:20~10:05 ホットルーシーダットン ※ライト環境 くむらみわ	
10:00		
10:30	Pick Up! 10:20~11:05 全身スッキリ コンディショニングヨガ 成田瑞穂	有料 10:40~11:30 マシンピラティス ~脂肪燃焼ジャンプボード~ ちづる
11:00		
11:30	11:25~12:10 モナリザ 武藤郁	11:45~12:35 マシンピラティス ちづる
12:00		
12:30	Pick Up! 12:30~13:15 ヨガピラ ~デトックスの春~ 渡美樹	
13:00		
13:30	13:35~14:20 美姿勢ストレッチ & エク ササイズ※ライト環境 荒蒔若菜	
14:00		
14:30		
15:00	14:45~15:30  ZUMBA YUMI	
15:30		
16:00	有料 16:00~17:15  ANTI GRAVITY RestorativeYoga75 rikaon	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	※全クラス予約制	※全クラス予約制

Pick Up!

<全身スッキリ! コンディショニングヨガ>

全身をバランスよく動かし、こり固まった筋肉や関節を優しく整えていくコンディショニングヨガです。あまり使わない筋肉も使ってみましょう!

※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください

<マシンピラティス>

~脂肪燃焼ジャンプボード~

参加費 550円(税込)

ジャンプボードを使用し、有酸素運動とトレーニングを行います。脂肪燃焼やシェイプアップに効果的です。楽しく気持ちよく汗を流しましょう!

※詳細は、別紙をご覧ください

<ヨガピラ>

~デトックスの春~

ヨガとピラティスを組み合わせたエクササイズでインナーマッスを強化!

体幹を鍛えながら、しなやかに動きたい方におすすめのクラスです!

※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください

<AntiGravity®RestorativeYoga75>

参加費 2,420円(税込)

アンティグラビティ経験者も、初めてのお客様も参加でき、心身の癒しが得られるプログラムです。前半は高いハンモックで股関節をほぐし、下半身の浮腫を緩和します。後半は低いハンモックの寝姿勢で腰椎や背面まわりのコリを取り除き全身のリラックスを促します。

※詳細は、別紙をご覧ください

 ハンモッククラス
定員8名

 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