

☆JEXER港北10周年スペシャルタイムスケジュール(6/2~6/7)☆

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	STUDIO	CARDIO AREA	マシ ン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシ ン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシ ン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシ ン ピラティス
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00												
10:30	10:20~11:05 リラクゼーション Mizuko	10:20~11:05 Body Make Workout NENE		10:20~11:05 ホット ルーティン ボディーメイク くむらみわ	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 麻穂		10:20~11:05 ZUMBA リラクゼーション YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout NATSUKO		10:20~11:05 ホットヨガ 美穂 FLUKKO	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 麻穂	
11:00												
11:30	11:25~12:10 パワーヨガ NENE	11:25~12:10 Body Make Workout NENE		11:25~12:10 ボディメイク 夜木 由子	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 麻穂		11:25~12:10 リラクゼーション FLUKKO	11:25~12:10 Body Make Workout NATSUKO		11:25~12:10 モナリザ 武蔵野	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 麻穂	11:30~12:20 マシ ン ピラティス ちづる
12:00												
12:30	12:30~13:15 リフレッシュ 米村 和枝	12:30~13:15 Body Make Workout NENE		12:30~13:15 ボディメイク 成田 瑞穂	12:30~13:15 Body Make Workout 横山 麻穂	12:30~13:20 マシ ン ピラティス Junko	12:30~13:15 ZUMBA MSAKI×NENE	12:30~13:15 マシ ン ピラティス TAKA		12:30~13:15 ホットヨガ 結 菜葉	12:30~13:15 Body Make Workout NENE	
13:00												
13:30	13:30~14:20 マシ ン ピラティス 福田 美穂			13:30~14:25 マシ ン ピラティス Junko			13:35~14:20 Body Make Workout NENE			13:35~14:20 Body Make Workout NENE		
14:00	13:50~14:50 NIGRAVITY Restorative Yoga Hiroko			13:45~14:30 BODYCOMBAT あむ						13:35~14:20 Body Make Workout NENE		
14:30										14:00~14:45 Body Make Workout NENE		
15:00	15:10~16:10 NIGRAVITY Active Yoga MhoSaly									14:00~14:45 Body Make Workout NENE		
15:30										14:45~15:30 Body Make Workout NENE		
16:00										15:00~15:45 Body Make Workout くむらみわ		
16:30										15:00~15:45 Body Make Workout くむらみわ		
17:00										16:05~16:50 Body Make Workout くむらみわ		
17:30										16:15~17:15 NIGRAVITY Exercice & Relax Jun		
18:00										16:15~17:15 NIGRAVITY Exercice & Relax Jun		
18:30	18:25~19:10 ホットヨガ 比嘉 美穂	18:15~19:00 Body Make Workout 横山 麻穂	18:30~19:20 マシ ン ピラティス マドカ	18:15~19:00 Body Make Workout RIN			18:15~19:00 Body Make Workout くむらみわ			18:30~19:20 マシ ン ピラティス NENE		
19:00										18:30~19:15 Body Make Workout くむらみわ		
19:30	19:20~20:05 マッスルシェイプ 横山 麻穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 麻穂	19:40~20:30 マシ ン ピラティス マドカ	19:20~20:05 Body Make Workout RIN			19:20~20:05 Body Make Workout くむらみわ			19:40~20:30 マシ ン ピラティス 田中 綾子		
20:00										19:40~20:30 マシ ン ピラティス 田中 綾子		
20:30	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 麻穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 麻穂		20:25~21:10 Body Make Workout RIN			20:25~21:10 Body Make Workout くむらみわ			20:40~21:40 NIGRAVITY Exercise & Relax MhoSaly		
21:00										20:40~21:40 NIGRAVITY Exercise & Relax MhoSaly		
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

※タイムスケジュールは変更となる場合がございます

STUDIOレッスンについて

<予約・ご参加>

- ・全クラスWEB予約対象クラスとなります
- ・ご予約クラスの開始10分前になるまでにチェックインをお済ませください。
- ・チェックインがされていない場合は自動キャンセルとなります。
- ・レッスン開始10分前を過ぎてからのご予約は事前予約ページよりお願いします。
- ・予約が無い場合はご参加いただけません
- ・レッスン開始後の途中入室は安全上の理由ならびに他のお客さまのご迷惑となる為、ご遠慮いただいております。(緊急時は除く)

<HOTプログラムご参加について>

- ・必ずバスタオルと1L程度のお飲み物をご用意ください。
- ・連続受講は推奨しておりません。
- ・気分がすくれない場合はご参加をお控えください。

HOTクラス
※温度36度 湿度65%

ライトクラス
※温度が低いHOT環境

初めての方も安心してご参加いただけるクラス

【営業時間】

平日 10:00~23:00 (手続き受付 10:00~21:00)

土曜 9:00~20:00 (手続き受付 9:00~17:00)

日祝 8:00~18:00 (手続き受付 9:00~17:00)

休館日 毎週月曜日

※電話受付は手続き受付時間内にて承ります。

Body Make Workout

個々の体力や筋力レベルに合わせて行うグループパーソナルトレーニングクラスです。トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートするので初心者の方も安心してご参加いただけます。経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。ワークアウトプランの方がご参加いただけるクラスです。

ハンモッククラス(アンティグラビティ)

ハンモックを使用することで、反重力を利用したフィットネスです。身体や心を整えていくクラスから体幹やバランス感覚を鍛えていくクラスまで幅広い目的に合わせてご参加いただけます。ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。

※綿の下と膝裏が隠れるウェアをご参加ください。

※綿なしのウェアの場合はレンタルをご利用ください。レッスンのご参加をお断りする場合がございます。びったりとした下着やウェアを身につけると、体にフィットしたスポーツ用の着用をお勧めいたします。

※アクセサリーは安全上の問題、またハンモックを傷つける可能性がある為必ず外して下下さい。(時計、指輪、ネックレス、ピアス/イヤリング、ブレスレット等全て)

ハンモッククラス 定員8名

初級クラス 未経験の方。1回目と4回目のクラスからの参加をお勧めいたします。

中上級クラス 「アンティグラビティ」のプランに追加で参加

マシンピラティス

リフォーマー初級者を対象に、運動への理解と全身をまんべんなく使うプログラムです。筋力・柔軟性の向上、姿勢改善、ストレスや疲労感の軽減等が期待され、日常生活の質の向上を目指します。年齢問わず、運動初心者の方にもご参加いただけます。

ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。

※ご参加の際は滑り止めの付いた靴(お持ちでない方は通常の靴下)をご用意ください。

マシンピラティスクラス 定員6名

