

9月23日(水) 秋分の日 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	Pick Up! 8:20~9:05 ジェントルフローヨガ 成田瑞穂	
9:00		
9:30	Pick Up! 9:30~10:15 ホットヨガデトックス 大石修子	
10:00		
10:30		
11:00	10:40~11:25 ホットルーシーダットン くむらみわ	
11:30		
12:00	Pick Up! 11:50~12:35 Wow! HIP NENE	
12:30		
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	12:30~13:20 マシンピラティス shino
13:30		13:35~14:25 マシンピラティス shino
14:00	14:10~14:55 背骨コンディショニング 米村和枝	
15:00		
15:30	Pick Up! 15:20~16:20 ZUMBA60 宮崎淑子	
16:00		
16:30	男性インストラクター	
17:00	16:45~17:30 サンバ ビリー	
17:30		
18:00	※全クラス予約制	※全クラス予約制

Pick Up!

<ジェントルフローヨガ>

血のめぐりが悪くなると、冷えや肩こり、腰痛、胃腸の不調、肌あれなど、さまざまな不調を引き起こします。滞った血のめぐりを戻し、めぐる身体づくりを目指しましょう。

※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください

<ホットヨガデトックス>

心身のデトックスを目的に、季節毎の心身の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ホットヨガに慣れてきた方やメリハリのある身体を手に入れたい方にもおすすめするクラスで立位を中心とした様々なポーズにチャレンジしていきます。

※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください

<WOW! HIP※ライト環境>

バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わった後は達成感でいっぱいになること間違いなしです!

※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください

<ZUMBA60>

祝日限定の60分クラス! ラテンを中心に様々な音楽に合わせて楽しく全身を動かし、しっかり汗をかける内容です。初心者の方も大歓迎♪

※フィットネスシューズをお持ちください



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