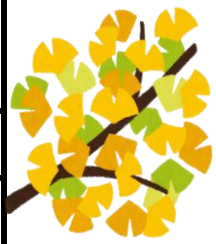
# ジェクサー・ボディメイクジム モザイクモール港北店

## 11月3日(火) 文化の日 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<br>美軸ラインストレッチ<br>TOMOMI | |
| 9:00 | | |
| 9:30 | Pick Up!<br>9:30～10:30<br>ヨガピラ<br>渡美樹 | |
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| 11:00 | Pick Up!<br>10:55～11:55<br>背骨コンディショニング<br>米村和枝 | |
| 11:30 | | |
| 12:00 | | |
| 12:30 | Pick Up!<br>12:20～13:20<br>YOGA FLOW<br>～Awareness～<br>FUKIKO | |
| 13:00 | | |
| 13:30 | | 13:30～14:20<br>マシンピラティス<br>福田美鈴 |
| 14:00 | 13:50～14:50<br>ANTIGRAVITY<br>Restorative Yoga<br>Hiroko | |
| 14:30 | | 14:35～15:25<br>マシンピラティス<br>福田美鈴 |
| 15:00 | 中上級 | |
| 15:30 | 15:10～16:10<br>ANTIGRAVITY<br>Body Make<br>MihoSally | 有料<br>15:40～16:30<br>姿勢改善ピラティス<br>マドカ |
| 16:00 | | |
| 16:30 | | |
| 17:00 | Pick Up!<br>16:45～17:30<br>マットピラティス<br>マドカ | |
| 17:30 | | |
| 18:00 | ※全クラス予約制 | ※全クラス予約制 |









Pick Up!

### ヨガピラ60

**ヨガとピラティスを組み合わせたエクササイズ**
**第三弾！前回よりも運動量を少しアップし、より引き締めにフォーカスした内容です。**
**体幹を意識しながら全身を動かし、しっかり汗をかきたい方におすすめ！**

### 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！**
**初めての方もご参加をお待ちしております。**
**※長めのフェイスタオルをお持ちください**

### YOGA FLOW60

**～Awareness～**

どこから動かすかという起点や、どこに意識を向けたいか。意識を向けるだけで、ポーズの感覚は劇的に変わります。
フローで動きながら、見た目を気にする外側からの意識を手放し、内側から働きかけるクラスです。

### マットピラティス

呼吸を大切にしながら、体幹やインナーマッスルを使って、しなやかで美しい身体づくりを目指します。
運動が久しぶりの方や、ピラティスが初めての方にもおすすめのクラスです。

### 有料 はじめてでも安心！姿勢改善ピラティス

**参加費1，100円(税込)**

身体の基本的な動かし方を確認しながら、マシンを使って全身を動かします。普段の生活で崩れやすい姿勢を見直し、身体正しく使う感覚を身につけていきましょう。マシンピラティスが初めての方にもおすすめのクラスです♪
※詳細は、別紙をご覧ください

ANTIGRAVITY 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」のポ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