ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩　3周年特別イベントプログラム 10/1(木)～10/7(水)

10/5(月)

A STUDIO
- 9:50～10:50 美軸フェイスエクササイズ yuka
- 11:15～12:00 RITMOS Haru
- 12:20～13:05 LESMILLS BODYPUMP 荒ヶ田 剛史
- 13:25～14:10 UBOUND GAKU×まい
- 14:30～15:15 フラダンス 篠田 美奈
- 16:00～18:10 キッズスクール（HIPHOPダンス）
- 18:35～19:20 ZUMBA つばさ
- 19:35～20:20 LESMILLS BODYCOMBAT 羽柴
- 20:40～21:10 LESMILLS BODYPUMP 佐々木 利陽

B STUDIO
- 10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子
- 11:05～11:50 サウンドフローヨガ45 ～禅ヨガ～ まい
- 12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子
- 13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie
- 14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie
- 15:30～17:30 HOT FREE TIME
- 18:15～19:00 HOTYOGA ～ビギナー～ Sato
- 19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato
- 20:25～21:10 HOTYOGA ～リフレッシュ～ つばさ

ピラティスルーム
- 11:10～12:00 マシンピラティスBASIC yuka
- 12:15～13:05 マシンピラティスBASIC yuka
- 13:30～14:20 マシンピラティスBASIC 新名 孝子

ジムエリア
- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:35 筋膜リリース
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:35 ストレッチ
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

EVENT 【美軸フェイスエクササイズ 60min】
美軸ラインエクササイズと美軸フェイスを融合させたスペシャルレッスン！！
顔と体をつなげた全身連動エクササイズで軸で動けるカラダを目指しながらお顔もスッキリ、ココロもカラダも軽やかにしなやかに！
【UBOUND】
1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズです。
GAKU IRとまいIRのいつものコンビでお送りいたします！
一緒に3周年を楽しみましょう♪

10/7(水)

A STUDIO
- 10:10～10:55 ZUMBA IZUMI
- 11:15～12:00 LESMILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎
- 12:20～13:05 LESMILLS BODYATTACK 芹澤 宗一郎
- 13:25～14:10 太極拳 小松 ゆき子
- 14:30～15:15 LESMILLS BODYCOMBAT つばさ
- 16:00～18:10 キッズスクール biima sports
- 有料イベント 19:00～20:00 LESMILLS BODYPUMP 羽柴×久保木 裕子
- 有料イベント 20:20～21:20 LESMILLS BODYCOMBAT 羽柴×久保木 裕子

B STUDIO
- 10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ NICO
- 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ NICO
- 12:10～12:55 HOT整体オリジナル ～脂肪を流す痩身整体～ 竹田 真知枝
- 13:15～14:00 WOW! HIP 山上 葉
- 14:20～15:05 HOYOGA ～ミドル～ 橋詰 奈美
- 18:25～19:10 リラックスヨガ 小林 恵里子
- 19:25～20:10 パワーヨガ yukiko
- 20:25～21:10 スリムフローヨガ ～快眠ヨガ～ yukiko

ピラティスルーム
- 13:00～13:50 マシンピラティスBASIC 高田 早織
- 14:10～15:00 マシンピラティスBASIC 高田 早織

ジムエリア
- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:35 ストレッチ
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:25～14:45 お腹引き締め
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

EVENT 【HOT整体オリジナル～脂肪を流す痩身整体～】
脂肪の原因は意外なところにあるものです。
滞りを無くしてスッキリ快適な体型を目指しましょう！
※男性参加OK。※爪が短めの方が行いやすいです。

EVENT 【BODYPUMP/BODYCOMBAT 60min】
※有料イベント
羽柴IRと久保木 裕子IRのジェクサー新小岩店オープニングスタッフコンビ！
息ピッタリのジョイントをお楽しみください♪
詳細は別紙をご確認ください。

10/1(木)

A STUDIO
- 9:50～10:50 MEGADANZ mii
- 11:05～11:50 Balletone Mayo
- 12:10～12:55 LESMILLS Shapes 久保木 裕子
- 13:15～14:00 LESMILLS Jump 久保木 裕子×まい
- 14:20～15:05 オリジナルダンス Sato
- 18:05～19:05 RITMOS 長妻 佳代子
- 19:25～20:10 UBOUND まうらー
- 20:30～21:30 LESMILLS BODYCOMBAT #うらー

B STUDIO
- 10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佳代
- 11:15～12:00 骨盤引き締めピラティス シエ
- 12:20～13:05 BtoBベルヴィス 三好 智子
- 13:20～14:05 リラックスヨガ yukiko
- 14:25～15:10 フラダンス 森田 保代
- 18:15～19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 荒野 有希
- 19:20～20:05 HOTYOGA ～ビギナー～ Tomoko
- 20:25～21:10 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko

ピラティスルーム
- 10:00～10:50 マシンピラティスBASIC シエ
- 14:25～15:15 マシンピラティスBASIC yukiko
- 18:00～18:50 マシンピラティスBASIC 二宮 光
- 19:10～20:00 マシンピラティスBASIC 二宮 光

ジムエリア
- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:35 ストレッチ
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:35 お腹引き締め
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

EVENT 【メガダンス 60min】
ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成される、ワールドダンスプログラムです。
60分クラスでいつもより盛りだくさんなメガダンスを是非お楽しみください！
【UNGjump】
トランポリンを使用したシンプルな動きと極よい強度で行う有酸素プログラムです。
久保木 裕子IRとまいIRの久しぶりのコラボ！
トランポリンが初めての方も大歓迎です！！

EVENT 【RITOMS 60min】
ラテン、ヒップホップ、ジャズ、レゲトンなどの様々なダンスを、
シンプルに1曲ずつ完成させ、脂肪燃焼しながら振り付けを楽しむクラスです。
3周年特別イベントとして60分クラスをお届けします！！

EVENT 【BODYCOMBAT 60min】
パンチやキックなどの格闘技全般の動きで全身のシェイプアップを目指す有酸素プログラムです。
#うらー IRによる60分レッスン！一緒に汗を流して盛り上がりましょう！

10/2(金)

A STUDIO
- 10:05～10:50 RITMOS 井口 峻輔
- 11:05～11:50 エアロビクスミドル 井口 峻輔
- 12:10～12:55 Brain to Body 花輪 里恵子
- 13:15～14:00 持ち物：フェイスタオル タオルベルビックストレッチ Kaori
- 14:20～15:10 LESMILLS BODYCOMBAT MASA
- 18:15～18:45 WOW! HIP まい
- 19:05～20:05 LESMILLS BODYPUMP SHINTA×佐々木 利陽

B STUDIO
- 10:00～10:45 足のためのバンドピラティス 桐川 真子
- 11:05～11:50 美軸フェイス yuka
- 12:10～12:55 美軸ラインストレッチ yuka
- 13:15～14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO
- 14:25～15:10 HOTYOGA ～ビギナー～ NAO
- 16:00～17:30 HOT FREE TIME
- 18:55～19:40 BtoBベルヴィス 日野 さおり
- 20:00～20:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 内山 百合香

ピラティスルーム
- 12:30～13:20 マシンピラティスBASIC 佐々木 啓
- 13:40～14:30 マシンピラティスBASIC 佐々木 啓

ジムエリア
- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:35 筋膜リリース
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:35 ヒップアップ
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

EVENT 【足のためのバンドピラティス】
足裏から股関節までの体の土台をつくります。
アーチ状の足を造り、バンドで、もも裏～股関節を鍛えていきます。
足のバランスが気になる方、ケア方法に興味がある方も、一緒に整え、鍛えましょう！
【タオルベルビックストレッチ】
タオルを使ってご自宅でも簡単にできるストレッチをいくつかご紹介します。
タオルを使うだけで、骨盤、自力では伸ばしにくい所までしっかりと伸ばして全身を整えていきます。※フェイスタオルをご持参ください。

EVENT 【BODYPUMP 60min】
バーベル・プレートを使用し、音楽に合わせながら全身まんべんなくトレーニングを行います。
SHINTA IRと佐々木 利陽IRは実は初のジョイント！！
2名のインストラクターが同様のトレーニングを全力でサポートします！
一緒にパンプアップしましょう★

10/3(土)

A STUDIO
- 9:55～10:40 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也×GAKU
- 有料イベント 11:00～12:00 LESMILLS BODYPUMP 熊倉 一也×荒ヶ田 剛史×佐々木 利陽
- 12:20～13:05 ZUMBA 横詰 奈美
- 有料イベント 13:30～14:45 LESMILLS BODYCOMBAT ～Break a limit～ KAORU
- 15:35～16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane
- 16:40～17:25 MEGADANZ KUMI

B STUDIO
- 10:00～10:45 リラックスヨガ Mayo
- 11:05～11:50 Balletone Mayo
- 12:10～12:55 エアロサーキット 佳代
- 13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佳代
- 14:20～15:05 ピラティス シエ
- 15:25～16:10 WOW! HIP GAKU
- 16:30～17:15 パワーヨガ Ayaka
- 17:35～18:20 リラックスヨガ 千葉 博美

ピラティスルーム
- 10:30～11:20 マシンピラティスBASIC 佐々木 啓
- 11:40～12:30 マシンピラティスBASIC 佐々木 啓

ジムエリア
- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:35 筋膜リリース
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート

EVENT 【BODYATTACK】
プッシュアップやスクワットなど筋力効果エクササイズと、ランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。
新潟店の熊倉 一也IRが新小岩店に帰ってきます！
GAKU IRとの掛け合いにご注目☆
【BODYPUMP 60min】
※有料イベント
熊倉 一也IR、荒ヶ田 剛史IR、佐々木 利陽IRの個性豊かな3名が集結！
どんな化学反応が起こるのか、、、お楽しみに！
詳細は別紙をご確認ください。

EVENT 【エアロサーキット】
エアロビクスと筋トレを交互に行い、脂肪燃焼を目指すレッスンです。
エアロビクスがお好きな方、筋トレがお好きな方、脂肪燃焼をしたい方、是非お待ちしております！！
【BODYCOMBAT～Break a limit～ 75min】
※有料イベント
パンチやキックなどの格闘技全般の動きで全身のシェイプアップを目指す有酸素プログラムです。
3周年特別イベントとしてKAORU IRの75分レッスンをお届けします！！

10/4(日)

A STUDIO
- 9:00～11:10 キッズスクール biima sports
- 11:55～12:40 ZUMBA ～懐かしい曲シリーズ～ MiyuMiyu
- 13:00～13:45 UBOUND Kana
- 14:05～14:50 LESMILLS BODYPUMP TSUKASA
- 有料 15:10～16:10 LESMILLS BODYCOMBAT 吉永 悠史
- 16:30～17:15 LESMILLS BODYATTACK 吉永 悠史

B STUDIO
- 10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka
- 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka
- 12:10～12:55 BtoBベルヴィス ～HOT～ 三好 智子
- 13:10～13:55 Brain to Body ～HOT～ 三好 智子
- 14:15～16:00 HOT FREE TIME
- 16:45～17:30 HOTYOGA ～ビギナー～ ヴェルデひとみ

ピラティスルーム
- 女性専用 12:00～12:50 マシンピラティスBASIC 新名 孝子
- 13:10～14:00 マシンピラティスBASIC 新名 孝子

ジムエリア
- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート

EVENT 【ZUMBA】
ZUMBA®とは世界中の音楽を使ったダンスフィットネスプログラムです！
そして今回は3周年特別企画！ZUMBA Loverなら誰でも踊った事のある
あの曲やこの曲でパーティ気分を味わいましょう！
もちろんZUMBA初めてです！という方も
あ！この曲聞いたことある！そんな曲を取り揃えております！
特別な一日をみんなでたっぷり堪能しましょう！ご参加お待ちしております！

- HOT環境クラス実施時間
  ※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。
- 太枠⇒備品使用クラス
- WEB　WEB予約クラス
- 有料　有料クラス
- マシンピラティス　別途オプション契約が必要です。(有料)
- 初心者向けクラス　初めての方でも安心してご参加いただけます。
- 【ショートレッスン】 初めての方でも安心してご参加いただけます。
  ※【ショートレッスン】はジム＆サウナスパ会員様もご参加可能です。

■WEB予約クラス参加方法■

・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
※ジム＆サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。
※レッスン開始10分前までにチェックインをされていない場合、自動キャンセルとなります。
入館時は必ずチェックイン画面をご確認ください。

■HOTプログラム参加について■

・水分補給の為の1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
※ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

■各プログラム定員について■

＊Aスタジオ＊
定員55名
＊Bスタジオ＊
定員43名
＊ショートレッスン＊
場所：ジムフリースペース
定員10名
開始15分前にフロントにて受講券配布致します。