

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 6月29日(木)夢中でトレーニングの日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ		ジム	プール	
	スタジオA	スタジオB		1 or 2コース	
10:00					10:00
10:30	有料クラス：定員36 ☺ 10:30~11:30 <b>RITMOS</b> 新曲発表会#76	10:30~11:15 リラックスヨガ NAO			10:30
11:00					11:00
11:30	IZU	有料クラス：定員17名 ☺ 11:35~12:35 パワーヨガ SPイベント Move to the next level NAO	クルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ		11:30
12:00	11:50~12:35 Balletone yoko				12:00
12:30					12:30
13:00	13:05~13:50 LESMILLS <b>BODYPUMP</b> 早川峻也	13:00~13:45 ペルビックストレッチ 桂井由佳里			13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30	14:15~15:00 LAOUND 大久保敬史	14:20~14:50 Wow!HIP 稲村未彩紀	クルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	14:30~15:15 アクアベーシック 中村友香	14:30
15:00					15:00
15:30	15:20~16:05 フラダンス 滑川美佐保	15:15~16:00 ZENSEE ~陽~ 田中綾子			15:30
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
18:30	☺ 18:20~19:20 LESMILLS <b>BODYPUMP</b> テック15分付き 山上奨	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー(ライト) mie(代行)			18:30
19:00					19:00
19:30	☺ 19:40~20:25 LESMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 稲村未彩紀×相模大輝	19:45~20:30 ホットヨガ ミドル REIKO	クルトレ会員 19:15~19:45 グルトレ		19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00	☺ 20:35~20:45 松尾塾 presents プッシュアップイベント	10分間のプログラム となります			21:00
21:30	21:05~21:50 サンバ ビリー	21:10~21:55 ホットヨガ 骨盤調整 Izumi			21:30
22:00					22:00

全クラスWEB予約となります。  
 予めご予約の上ご参加ください。

※営業時間 0:00~23:00となります。

初心者大歓迎クラス  イベントクラス ☺ 備品使用クラス

# 6月29日(木)夢中でトレーニングの日 グループエクササイズ内容解説

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
ダンス	サンバ	インナーシューズ	なし	36	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
	フラダンス	—	なし	36	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
筋コン	<b>LES MILLS BODY PUMP</b> (ボディパンプ)	インナーシューズ	バーベルセット	36	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。
	<b>UBOUND.</b> (ユーバウンド)		トランポリン	36	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プログラム。トランポリンの上で跳ぶ(パウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。
ホット	<b>Wow! HIP</b> ワウ! ヒップ	バンド	マット バンド	34	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ます。終わった後は達成感がいっぱいになります。
	ホットヨガビギナー	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	ホットヨガミドル			34	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです
	ホットヨガ骨盤調整			34	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。
健康&リラックス	リラックスヨガ	—	ヨガマット	34	深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
	ペルビックスストレッチ	—	ヨガマット	34	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
	<b>Balletone</b> (バレトン)	インナーシューズ	なし	36	「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
	ZENSEE~陽~	—	なし	34	ストレッチ・ヨガメソッドを取り入れたセルフマインドフルネスプログラム。禅語を用い、感情と向き合い、脳と心を整えるレッスンです。
フール	アクアベーシック	—	なし	36	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。

## DANCE EVENT RITMOS NEW RELEASE SPECIAL

■場所: スタジオA ■時間: 10:30~11:30  
 ■定員: 36名 ■料金: 1,100円(税込)  
 ■担当: IZU ■申込: 6月5日(月)0時 予約開始  
 WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~⑥から選択をお願いいたします。  
 ※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。  
 ※6月29日(木)レッスン開始30分前までにフロントにてご入金ください。  
 ※キャンセル期限は6月28日(水)21時までとなります。  
 期限を過ぎてからのキャンセルの場合は返金できませんので  
 予めご了承ください。  
 ※ご予約はご本人様だけの受付となります。

いつもより長い60分クラス!!今回はNEW RELEASE NUMBER76を実施いたします!!ラテン、ヒップホップ、エアロなど様々なダンスを皆さんと一緒に楽しみましょう!ぜひ、エネルギーチャージをしてお越しください。皆さまのご参加をお待ちしております。一緒に夢中になって踊りましょう♪

## LES MILLS EVENT

① **LES MILLS BODY PUMP** ② **LES MILLS BODY COMBAT**  
 ■場所: スタジオA  
 ■時間: ①18:20~19:20(15分テック付き)  
 ②19:40~20:15(ジョイントレッスン)  
 ■定員: ①36名 ②36名  
 ■担当: ①山上奨 ②稲村未彩紀×相模大輝  
 ■申込: 5月24日(水)0時 予約開始 ※通常WEB予約

6月29日(水)は夢中にトレーニングの日!!今回は人気レッスンのテック付きプログラムそしてジョイントレッスンをご用意しました!夢中にそして楽しくレッスンにご参加ください!!皆様のご参加心よりお待ちしております!!

### 夢中でトレーニングの日

JR東日本スポーツ株式会社が制定。記念日を通じて同社の企業理念である「からだココロの健康づくりに貢献」し、運動をする機会をつくり、フィットネスクラブを楽しむ日とするのが目的。日付は同社の1号店であるジャナースイミングクラブ四谷がジェクサー・フィットネスクラブ四谷に名称変更し、ジェクサーブランドが誕生した1989年6月29日から。また「夢(6)中でトレーニング(2)ク(9)」の語呂合わせも。

## YOGA EVENT

### Move to the next level

~インストラクターによるハンズオン・アジャストメント付き~

■場所: スタジオB ■時間: 11:35~12:35  
 ■定員: 17名 ■担当: NAO  
 ■参加費: 2,200円(税込)  
 ■申込: 6月5日(月)0時 予約開始  
 WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~⑦から選択をお願いいたします。  
 ※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。  
 ※6月29日(木)レッスン開始30分前までにフロントにてご入金ください。  
 ※キャンセル期限は6月28日(水)21時までとなります。  
 期限を過ぎてからのキャンセルの場合は返金できませんので  
 予めご了承ください。  
 ※ご予約はご本人様だけの受付となります。  
 ※ご参加にあたり、入金時にアジャストメントへの同意書の記入をお願いしております。

安全かつ効果的にYOGAの練習に取り組むには、意識を向上させることが不可欠です。「自らが気づく」ことが一番大切です。ですが、どうやって気づけば良いのか分からない...そのような経験をした事があるのではないのでしょうか。今回のイベントでは、お一人お一人に必要なハンズオン・アジャストメントやアドバイス指導が導入されます。悪い所を修正するのではなく、あなたの意識を高める”きっかけ作り”をサポートします。クラス終了後には、自分の体について新たな発見ができ、更なる可能性を手に入れることができるでしょう。

## 夢中でトレーニング EVENT

松尾塾presents'プッシュアップチャレンジ

■場所: スタジオA(ご自由にご参加ください)  
 ■時間: 20:35~20:45  
 ■担当: 松尾塾長×門下生

知る人ぞ知る松尾塾による、夢中でトレーニング企画プッシュアップチャレンジを実施いたします。みんなで合計629回を目指して全カプッシュアップ!参加は自由!夢中でプッシュアップしましょう!