

ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

8月11日(木)山の日

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	サーキット	1 or 2コース	
8:30				8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
定員：30	定員：34			10:30
10:30~11:15 RITMOS IZU	10:30~11:15 リラックスヨガ NAO			11:00
		グルトレ会員 11:00~11:30		11:00
		グルトレスタート		11:30
定員：30	有料クラス：定員17名 😊 11:35~12:35			12:00
11:50~12:35 Balletone yoko	パワーヨガ有料イベント (換気休憩あり) NAO		定員：36名 12:00~12:30 水中ウォーキング 相模大輝	12:00
				12:30
定員：34	定員：34	グルトレ会員 13:00~13:30		13:00
13:05~13:50 uabound. 野々田このみ	13:00~13:45 ピラティス シエ	グルトレスタート		13:30
14:00				14:00
定員：30			定員：36名	14:30
14:30~15:15 SALSATION® (demo) Maria	14:30~16:20	グルトレ会員 15:00~15:30	14:30~15:15 アクアベーシック 中村友香	15:00
定員：30	~スタジオ開放~ (16:00より昇温)	グルトレスタート		15:30
15:35~16:20 フラダンス 滑川美佐保				16:00
定員：30				16:30
16:40~17:25 LesMILLS BODYATTACK 山上奨	定員：34 16:45~17:30 ホットヨガビギナー (ライト) 川谷幸子(代行)			17:00
				17:30
定員：30	定員：34			18:00
17:45~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 早川峻也	18:00~18:45 ホットヨガ ミドル 森田光春			18:30
				19:00

営業時間8:00~20:00

初心者大歓迎クラス
😊 イベントクラス
備品使用クラス

昇温途中

8月11日(木)山の日 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	RITMOS (リトモス)	インナーシューズ	なし	30	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、振り付けを楽しむクラス。
	フラダンス		なし	30	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。
	SALSATION® (demo)		なし	30	様々な音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされ たダンスエクササイズ。音楽を感じることで踊りに集中でき、体のムーブメ ントがよりファンクショナルになると言われています。
筋コン	 (ユーバウンド)		トランポリン	34	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(バウンド) ・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。
	 (ボディアタック)		なし	30	プッシュアップやスクワットなど筋力強化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るクラス。
	 (バレットン)		ヨガマット	30	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラス。 心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。
健康 & リラックス	リラックスヨガ	水分	ヨガマット	34	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心 身のリラックスと調整を図るプログラム。※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。
	ピラティス	水分	ヨガマット	34	インナーマッスル・体幹の筋肉を鍛えることを目的とし、強化やコントロール を身に着けるには最適のプログラムです。
	ホットヨガビギナー ライト	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	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 ミドル	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	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
プー ル	水中ウォーキング	水分	なし	36	基本の姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々な バリエーションで行うクラス。
	アクアベーシック	水分	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 プログラム。

YOGA EVENT

- 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：7月14日(木)0時 WEB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。※お申込みより3日以内にフロントにてご入金
ください。※キャンセルは8月4日(木)21時までの受付とな
ります。以降のご返金はできかねます。

苦手なポーズ、憧れのポーズも継続は力なり！いつかはで
きるようになるはず！勿論です。努力は裏切りません、し
かしながら物事には正しい努力と理解が必要です。
このイベントでは様々なアームバランスと鳩のポーズに
フォーカスし、各ポーズに必要な身体の構造を実践とテキ
ストを用いて知識を広げて理解していきます。

※対象者はパワーヨガ経験者となります。あらかじめ
ご了承ください。

LES MILLS PROGRAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

- 場所：スタジオA
- 時間：17:45～18:30
- 定員：30名
- 担当：早川峻也

格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス
解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。

※イベントをご予定しておりましたが、+αスタッフ体調
不良のためお休みとなり、通常レッスンとなります。
あらかじめ内容確認の上ご参加いただきますようよろし
くお願いいたします。



ジェクサー・フィットネス&スパ電戸