

9月20日(月) グループエクササイズ内容解説

	クラス名	使用備品	シューズの有無	内容
ダンス	RITMOS (リトモス)			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、振付けを楽しむクラス。
オカードィ	 ZUMBA (ズンバ)			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。
LES MILLS	LES MILLS BODYPUMP	ステップ バーベルセット ウェイトプレート エクササイズマット		バーベルを使用して、全身をまんべんなく筋力トレーニング。音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。
リラックス&ピラティス&筋トレ	Brain to Balance			体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズをベースに、手や指先の動きを同時に行い、神経や脳の活性化を図るクラス。 (RPBコントロール名称変更)
	ストレッチ	エクササイズ マット		全身のストレッチを行うクラスです。 運動前後にリラックスしましょう。
	スリムフローヨガ	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラムです。 ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。 ※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。
	ヨガニドラー	ヨガマット		丁寧に身体の一部一部に意識を向けると、いのち本来の柔らかな流れが自然に戻ってきます。 内側にある安心感に繋がる時間を一緒に過ごしましょう。
	ボディメイクピラティス ～足裏編～	ヨガマット		足指、足裏をくまなく動かし、足のラインを整えてエクササイズをすると、股関節が動かしやすくなり、血流を促し、冷えやむくみの改善にも役立ちます。 ご自身の足を見直し、バランスよく鍛えていきましょう！ 股関節が気になる方、座り時間が長い方にもお勧めです。

【9月休館日のご案内】

5日(日) 13日(月) 21日(火) 29日(水)

お間違えないようお願い致します。

グループエクササイズご参加について

- ・ **レッスン開始後のご参加は、定員管理の為、ご遠慮願います。(WEB予約済・整理券をお持ちの場合でも)**
- ・ 整理券配布クラスは、レッスン開始60分前よりフロントにて配布いたします。
- ・ 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製を除く)のみ持ち込み可能といたします。
- ・ スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ・ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。

モーニング会員様、デイトム会員様は
会員証&1,100円持参でご利用頂けます!

ジェクサー・フィットネスクラブ
メトロポリタン池袋