

9月23日(木) 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	エアロビクス コンボⅠ			様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
LES MILLS	LES MILLS SH'BAM			シンプルな振り付けで、1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラムです。
	LES MILLS BODYCOMBAT			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、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。 （インストラクターによりやる内容を変更する場合もございます）
RADII		トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、ハイト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。
	リラックスヨガ	ヨガマット		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。
	バレエ	バレエバー		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむクラス。 （トゥシューズは不要です）

【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