JEXER ITABASHI 1st Anniversary est. 2020.10

ANNIVERSARY SPECIAL WEEK

9/20(月)～フロントにて予約受付開始(定員:15名)
当日は営業時間外の為、6:30～6:50の間にご入館ください。
※ビルの入り口は1階 VIE DE FRANCE横のみになります。
ジムエリアの芝の上でのびのびとヨガを楽しみませんか？
皆さまのご参加お待ちしております☀

2（SAT）

A STUDIO
- 10:15～11:00 Brain to Balance45 進藤仁美
- 11:15～12:00 K-POP DANCE GROOVE45 チェ ユンテ
- ¥ 板橋会員さま限定 12:20～13:20 LESMILLS BODYPUMP 浅川裕司・YUTO
- 定員38名 13:40～14:25 LESMILLS BODYCOMBAT ザ・ベストエイト YUTO・SHUNSUKE
- 14:45～15:30 J-POP DANCE GROOVE45 さわちん
- 暗闇 定員38名 15:50～16:35 LESMILLS BODYATTACK Itabashi BOY's ATTACK SEKINE・SHUNSUKE
- ¥ 板橋会員さま限定 16:55～17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 田中いずみ・AYANO

B STUDIO(常温/HOT)
- 10:15～11:00 リラックスヨガ45 尾代智子
- 11:30～12:15 フットコンディショニング45 千葉香織
- 12:45～13:30 LESMILLS BODYBALANCE ～STRENGTH～ 千葉香織
- 15:25～16:10 HOTYOGA リンパフロー45 谷野智子
- 16:40～17:25 HOTYOGA ビギナー45 谷野智子
- AROMA 18:00～18:45 HOT ActiveFlow Yoga45 AYANO 使用：金木犀・オレンジスイート・ホーリーフ・ベンゾイン

ジムエリア
- 7:00～7:50 芝YOGA MIYU
- 10:00～10:45 記録会 ランニング
- 11:30～12:00 グルトレ ー基礎マシントレー
- 12:30～13:00 グルトレ ーおなか引き締めー
- 13:30～14:00 グルトレ ーヒップアップー
- 14:15～14:45 Golf大会
- 15:00～15:20 HIITトレーニング
- 15:30～15:50 HIITトレーニング
- 16:00～16:30 グルトレ ー180°開脚ー
- 17:00～17:45 記録会 ベンチプレス・スクワット

3（SUN）

A STUDIO
- 9:50～10:20 CORE YUKI
- 暗闇×DJ 定員20名 10:40～11:10 SPECIAL HIIT YUTO・AYANO
- 暗闇×DJ 定員20名 11:30～12:00 SPECIAL HIIT YUTO・B-stトレーナー
- 暗闇×DJ 定員34名 12:30～13:15 BREAKLETICS Yuki
- ！WEB予約対象外！ 暗闇 定員40名 13:45～14:30 MEGADANZ KUMI
- 暗闇×DJ 定員44名 14:50～15:50 LESMILLS BODYPUMP RIO
- 16:10～16:55 J-POP DANCE GROOVE45 さわちん
- 暗闇 定員38名 17:15～18:15 LESMILLS BODYCOMBAT Itabashi GIRL's COMBAT AYANO・MIYU

B STUDIO(HOT/常温)
- AROMA 10:15～11:00 HOTYOGA デトックス45 Aya(K) 使用：ゆず・ベルガモット・ネロリ・ヒバ
- 11:30～12:15 HOTYOGA 骨盤調整45 Aya(K)
- 12:35～13:20 HOT POWER HIPNESS45 RIO
- 13:55～14:55 リラックスヨガと健康を保つ呼吸法の実践 NAO
- 15:15～16:00 POP PILATES Mei
- ！WEB予約対象外！ 16:30～17:15 リラックスヨガ45 YUMIYAN

ジムエリア
- 10:00～10:45 記録会 3種
- 11:30～12:00 グルトレ ーぼかぼかストレッチー
- 13:30～14:00 グルトレ ー脂肪バイバイー
- 14:15～14:45 Golf大会
- 15:30～16:00 グルトレ ー二の腕引き締めー
- 16:30～17:00 グルトレ ー基礎マシントレー
- 17:00～17:45 記録会 ランニング

★WEB予約対象外クラスについて★
当日3Fジムエリア入口にて下記時間より整理券配布
BREAKLETICS 11:00～

※都合により変更する場合がございます、予めご了承下さい。
※プログラム名は効果を保証するものではありません。

4（MON）

A STUDIO
- 8:00～8:45 Morning YOGA45 MIYU ※9/20(月)～フロントにて予約
- 11:15～12:00 Brain to Balance45 後藤彩
- 12:30～13:15 ジェクサーレッド！エアロ！ 岡部すみれ
- 13:45～14:30 LESMILLS BODYPUMP MAMI
- 15:00～15:45 リラックスヨガ45 岡村幸
- 16:10～16:40 はじめてのフラダンス30 久保昌美
- 暗闇 18:50～19:35 BREAKLETICS Yuki
- ¥ 板橋会員さま限定 19:55～20:55 LESMILLS BODYCOMBAT 谷頭真・AYANO・MIYU
- 21:15～22:00 ZUMBA KAZKO

B STUDIO(HOT/常温)
- 10:15～11:00 HOT整体オリジナル 自重で行う身体のメンテナンス 竹田真知枝
- 12:15～13:00 HOTYOGA デトックス45 本庄悦子
- 13:30～14:15 HOTYOGA 骨盤調整45 松成広子
- 14:45～15:30 HOTYOGA リンパフロー45 松成広子
- 18:45～19:30 HOTYOGA デトックス45 綱島美智子
- 19:50～20:35 HOTYOGA ビギナー45 NAOKO
- AROMA 20:55～21:40 HOTYOGA コリオ45 RIO 使用：金木犀・オレンジスイート・ホーリーフ・ベンゾイン

ジムエリア
- 10:30～11:00 グルトレ ーぼかぼかストレッチー
- 11:15～11:45 Golf大会
- 12:30～13:00 グルトレ ーおなか引き締めー
- 14:15～14:35 HIITトレーニング
- 15:00～15:45 記録会 3種
- 16:30～17:00 グルトレ ーヒップアップー
- 18:00～18:45 記録会 ベンチプレス・スクワット
- 19:15～19:45 Golf大会
- 20:30～21:00 グルトレ ー基礎マシントレー

5（TUE）

A STUDIO
- 8:00～8:30 Morning HIIT30 YUKI ※9/20(月)～フロントにて予約
- 10:15～11:00 背骨コンディショニング45 米村和枝
- 11:20～12:05 ZUMBA IZUMI
- 12:30～13:15 モムチャンフィットネス CORE45 Maki
- 13:45～14:30 J-POP DANCE GROOVE45 HIROKI
- 暗闇 15:00～15:45 LESMILLS BODYATTACK SHUNSUKE
- 暗闇 18:45～19:30 UBOUND RADICAL FITNESS AYANO
- 19:55～20:40 K-POP DANCE GROOVE45 篠尾佳介
- 21:00～21:45 LESMILLS BODYCOMBAT TAKATO

B STUDIO(HOT/常温)
- 10:30～11:15 LESMILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ 萩元陽介
- 12:20～13:05 リラックスヨガ45 三上直子（代行）
- 13:35～14:20 けいらくストレッチ45 石岡ゆか
- 14:50～15:35 フラダンス45 久保昌美
- 19:00～19:45 ピラティスフロー45 尚武
- 20:05～20:50 POWER HIPNESS45 RIO
- AROMA 21:15～22:00 リラックスヨガ45 Marina 使用：金木犀・オレンジスイート・ホーリーフ・ベンゾイン

ジムエリア
- 10:30～11:00 グルトレ ー基礎マシントレー
- 11:15～11:45 Golf大会
- 12:00～12:45 記録会 ベンチプレス・スクワット
- 13:30～14:00 グルトレ ーぼかぼかストレッチー
- 14:30～15:00 グルトレ ー脂肪バイバイー
- 15:30～16:00 グルトレ ー筋膜リリースー
- 19:30～20:00 グルトレ ー基礎マシントレー
- 20:00～20:45 記録会 ランニング

6（WED）

A STUDIO
- 10:15～11:00 UBOUND RADICAL FITNESS AYANO
- 11:30～12:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 今井仁美
- 12:45～13:30 はじめての LESMILLS BODYPUMP MAMI ※実際に動くのは30分です
- 14:00～14:45 LESMILLS BODYCOMBAT SHUNSUKE
- 15:15～16:00 モムチャンフィットネス BASIC45 星野瑠子
- 19:00～19:45 ZUMBA KAZKO
- 暗闇 20:05～20:50 LESMILLS CORE ×POWERHIPNESS YUKI×RIO
- 暗闇 21:00～21:45 LESMILLS BODYPUMP RIO

B STUDIO(HOT/常温)
- 10:30～11:15 HOTYOGA 骨盤調整45 尾島真理
- 11:45～12:30 HOTピラティス45 mami
- AROMA 13:00～13:45 HOTYOGA リフレッシュ45 Sayaka 使用：ゆず・ベルガモット・ネロリ・ヒバ
- 14:15～15:00 HOT美軸 ラインストレッチ45 渡辺 美佐子
- 18:35～19:20 HOT Active Flow Yoga45 MIYU
- 19:40～20:25 HOTYOGA リンパフロー45 Tomoko
- 20:45～21:30 HOTYOGA デトックス45 Tomoko

ジムエリア
- 11:30～12:00 グルトレ ーぼかぼかストレッチー
- 12:30～13:00 グルトレ ー基礎マシントレー
- 13:00～13:45 記録会 3種
- 14:15～14:45 Golf大会
- 16:30～17:00 グルトレ ーおなか引き締めー
- 18:30～19:00 グルトレ ー基礎マシントレー
- 19:00～19:45 記録会 ベンチプレス・スクワット

7（THU）

A STUDIO
- 10:15～11:00 LESMILLS BODYCOMBAT 萩元陽介
- 11:30～12:00 LESMILLS CORE 萩元陽介
- 12:30～13:15 Brain to Balance45 幸恵
- 暗闇 13:45～14:30 UBOUND RADICAL FITNESS SEKINE
- 15:00～15:45 ZUMBA 毛利智美
- 16:15～17:00 ベリーダンス45 ～貴方の魅力を引き出します～ ストレス解消・お腹シェイプ 平山美代子
- 暗闇×DJ 18:35～19:35 LESMILLS BODYATTACK MIYU
- 暗闇×DJ 19:55～20:40 LESMILLS BODYCOMBAT AYANO
- 暗闇×DJ 21:00～21:45 UBOUND RADICAL FITNESS SEKINE

B STUDIO(HOT/常温)
- 10:30～11:15 バレトン45 バレエ×フィットネス 全身運動 ヴェルデひとみ
- AROMA 11:45～12:30 リラックスヨガ45 武鑓志保 使用：ゆず・ベルガモット・ネロリ・ヒバ
- 13:30～14:15 ヒファイスつく何？ 基本18エクササイズメドレー 前川尚子
- 14:45～15:30 POWER HIPNESS45 Let's Challenge RIO
- 19:00～19:45 POP PILATES MIFUMI
- 20:10～20:55 リラックスヨガ45 渡部 利香
- 21:15～22:00 骨盤エクササイズ45 骨盤調整 鳥越 玲子

ジムエリア
- 10:30～11:00 グルトレ ーおなか引き締めー
- 11:30～12:00 グルトレ ー筋膜リリースー
- 13:00～13:45 記録会 ランニング
- 14:30～15:00 グルトレ ーヒップアップー
- 15:15～15:45 Golf大会
- 17:30～18:00 グルトレ ー基礎マシントレー
- 19:15～19:45 Golf大会
- 20:00～20:45 記録会 ベンチプレス・スクワット

10/2(SAT)12:20-13:20
LesMills BODYPUMP

担当：浅川裕司・YUTO

1周年を記念して板橋会員さま限定イベント
大人気マスタートレーナーが板橋に！？
1人じゃないから頑張れるBODYPUMP

10/2(SAT)13:40-14:25
LesMills BODYCOMBAT
ザ・ベストエイト

担当：YUTO・SHUNSUKE/定員38名

皆さんのリクエストで作るクラス！
ザ・ベストエイト、当日のお楽しみ

10/2(SAT)7:00-7:50
芝YOGA

担当：MIYU/定員：20名

ジムエリアの芝の上で朝ヨガ。
解放空間で気分もスッキリ！
※9/20(月)～フロントにてご予約※

BODYCOMBAT申込詳細

受付期間：
9/24(金)-10/4(月)開始30分前まで予約可能
料金：2,200円(税込)
定員：25名
予約方法：WEBサービス「イベント予約」
詳細はHP(祝日プログラムページ)をご確認下さい

※通常の3枠とは別に予約を取ることが出来ます
※予約画面には通常の40名から15名引いた番号を反映しています
※座席番号はジェクサー板橋HP「PROGRAM」よりご確認下さい

10/4(MON)19:55-20:55
LesMills BODYCOMBAT

担当：谷顕真・AYANO・MIYU

1周年を記念して板橋会員さま限定イベント
大人気マスタートレーナーと！板橋で！
SuperCoolな60分！

BODYPUMP申込詳細

受付期間：
9/24(金)-10/2(土)開始30分前まで予約可能
料金：2,200円(税込)
定員：30名
予約方法：WEBサービス「イベント予約」
詳細はHP(祝日プログラムページ)をご確認下さい

※通常の3枠とは別に予約を取ることが出来ます
※予約画面には通常の50名から20名引いた番号を反映しています
※座席番号はジェクサー板橋HP「PROGRAM」よりご確認下さい

10/2(SAT)15:50-16:35
LesMills BODYATTACK

Itabashi ATTACK BOY's

担当：SEKINE・SHUNSUKE/定員38名

2人のBOY’ s によるBODYATTACK★
一緒に気持ちよく汗を流しましょう！

10/3(SUN)SPECIAL HIIT

10:40-11:10
担当：YUTO・AYANO / 定員：20名
11:30-12:00
担当：YUTO・B-stトレーナー / 定員：20名

暗闇で!いつもと違うメンバーと!DJも!?
限界を越えよう。
※9/20(月)～フロントにてご予約※

10/3(SUN)15:15-16:00
POP PILATES

担当：Mei/定員36名

アメリカ・LA発信の世界中で人気を高めている
エネルギッシュでアップテンポなピラティスレッスン！
当日14:00から3Fジムエリア入口にて整理券配布
(整理券配布時間より前の整列はご遠慮下さい)

10/3(SUN)15:15-16:00
BREAKLETICS

担当：YUKI/定員34名

暗闇×DJ×TRAINING
初めての方も大歓迎WEB予約対象外！
当日11:00から3Fジムエリア入口にて整理券配布
(整理券配布時間より前の整列はご遠慮下さい)

UBOUND申込詳細

受付期間：
9/24(金)-10/2(土)開始30分前まで予約可能
料金：1,650円(税込)
定員：30名
予約方法：WEBサービス「イベント予約」
詳細はHP(祝日プログラムページ)をご確認下さい

※通常の3枠とは別に予約を取ることが出来ます
※予約画面には通常の50名から20名引いた番号を反映しています
※座席番号はジェクサー板橋HP「PROGRAM」よりご確認下さい

リラックヨガのパートでカラダを浄化した後に、インド五千年の智慧である安全な呼吸法を実践します。
意識な呼吸法によって細胞に酸素とエネルギーが供給されます。ヨーガ調気法の実践により脳からアルファー波の出現、自然免疫の代表的存在であるナチュラルキラー細胞の活性が認められています。
今、この時に大切な呼吸に意識を向けてみませんか？

10/3(SUN)13:55-14:55

リラックスヨガと
健康を保つ呼吸法の実践

担当：NAO/定員40名

10/3(SUN)17:15-18:15
LesMills BODYCOMBAT

Itabashi COMBAT GIRL’s

担当：AYANO・MIYU/定員38名

2人のGIRL’sよるBODYCOMBAT❤
一緒に楽しく発散っ！

10/4(MON)12:30-13:15
ジェクサーレッド！エアロ！

担当：岡部すみれ/定員40名

いつものエアロビクスを
ジェクサーカラーの「赤」を身に着けて
さらに盛り上げ、楽しみましょう♪

10/2(SAT)16:55-17:40
UBOUND RADICAL FITNESS

担当：田中いずみ・AYANO

1周年を記念して板橋会員さま限定イベント
大人気マスタートレーナー、板橋に！
ハードでパワフルにJUMP！

10/4(MON)16:10-16:40
はじめてのフラダンス30

担当：久保昌美/定員50名

はじめてフラダンスをする方へ
フラダンスの良さが30分でわかり
また参加したくなるようなクラスです♪

Morning LESSON

朝から汗を流してココロも体もスッキリ！
良い1日が始まりそうな予感♪
4(MON)8:00-8:45
Morning YOGA　担当:MIYU/定員15名
5(TUE)8:00-8:30
Morning HIIT　担当:YUKI/定員20名
※9/20(月)～フロントにてご予約※

10/6(WED)12:45-13:30
LesMills はじめての BODYPUMP

担当：MAMI/定員50名

45分間で実際に動くのは30分です！
フォームなどを途中で確認しながら動き
安全に効率よく効果を感じましょう！

DJ LESSON

LIVE感・臨場感UP！レッスンで気分上がる！

3(SUN)10:40-11:10(暗闇)/定員20名
SPECIAL HIIT　YUTO・AYANO
3(SUN)11:30-12:00(暗闇)/定員20名
SPECIAL HIIT　YUTO・B-st
3(SUN)14:50-15:50(暗闇)/定員44名
BODYPUMP　RIO
7(THU)18:35-19:35(暗闇)/定員34名
BODYATTACK　MIYU
7(THU)19:55-20:40(暗闇)/定員34名
BODYCOMBAT　AYANO
7(THU)21:00-21:45(暗闇)/定員44名
UBOUND　SEKINE

10/6(WED)20:05-20:50
LesMills CORE× POWERHIPNESS

担当：YUKI・RIO/定員48名

体幹トレーニングとお尻トレーニング
キツイ！キツイ！キツイ！楽しい！

10/7(THU)16:15-17:00
ベリーダンス～貴方の魅力を引き出します～
ストレス解消・お腹シェイプ

担当：平山美代子/定員40名

初めての方大歓迎！
この日限りのスペシャル振り付け！
一緒に踊って楽しみましょう！

暗闇 LESSON

スタジオ内の照明がいつもと違う！？
パーティーのような非日常レッスンを
一緒に楽しみませんか？

※対象クラスはタイムスケジュールをご確認下さい

10/7(THU)14:45-15:30
POWER HIPNESS
Let’ s Challenge

担当：RIO/定員36名

平日のお昼間に初登場！
45分お尻だけを鍛え続けます！
諦めない強い心も手に入る！？

AROMA LESSON

AROMAを楽しみながらYOGAで
気分を変えてリフレッシュ♪
時間帯によってアロマの種類が違います！
☀：ゆず・ベルガモット・ネロリ・ヒバ
☽：金木犀・オレンジスイート・ホーリーフ・ベンゾイン
※対象クラスはタイムスケジュールをご確認下さい

10/7(THU)13:30-14:15
ピラティスって何？
基本18エクササイズメドレー

担当：前川尚子/定員40名

ピラティスの創始者、ジョセフ・ピラティス氏が
生み出した基本エクササイズ18種類を
メドレーでチャレンジ！
1周年で改めてピラティスの自己紹介をします！