

ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

11月3日(火)文化の日

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	8:30~9:15 ホットヨガリフレッシュ (女性限定) 船田純香		9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	Web予約 定員:30名 10:30~11:15 RITMOS Sae	予約票	10:30
11:00		10:45~11:30 ホットヨガリフレッシュ 佐藤実莉以	定員:36名 11:00~11:45 アクア45 村上寛子
11:30	定員:30名		11:30
12:00	11:45~12:15 LES MILLS CXWORX 山上奨	予約票	12:00
12:30	Web予約 定員:30名 12:45~13:15 LES MILLS BODYPUMP 石立愛子	12:25~13:10 ホットヨガミドル 糟谷敦	12:00~13:00 有料スイム スクール
13:00			13:00
13:30	定員:30名		13:30
14:00	13:45~14:30 UBOUND. 田口蓮	14:00~14:45 ホットヨガビギナー (ライト) 川谷幸子	14:00
14:30		降温途中	14:15~15:00 SUPヨガ 平原珠代
15:00	15:00~15:45 eyeリカバリー 竹田真知枝		15:00
15:30			15:30
16:00	有料枠 定員:30名 16:30~17:15 アニメdeパンプ 山上×相模	16:00~16:45 スリムフローヨガ 糟谷敦	16:00
16:30			16:30
17:00	Web予約 定員:30名 17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 松尾優輝	17:15~18:00 リラックスヨガ Kaori	17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			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 予約票 予約票発券クラス

11月3日(火)文化の日 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 筋コン	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。
	LES MILLS CXWORX (シーエックスワークス)		チューブ エクササイズ マット プレート	30	腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
	LES MILLS BODYPUMP (ボディパンプ)		バーベルセット	30	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。
	UBOUND. (ユーバウンド)		トランポリン	30	1人用のトランポリンを使用し、ハイトンボ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。
	LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)		なし	30	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。
ホット	ホットヨガリフレッシュ	予約票 水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	24	座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガクラス。座ったポーズが多い為、体力に自信がない方にオススメ。じんわり心地よい汗をかけるクラス。
	ホットヨガビギナー			24	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			24	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
健康 & リラックス	eyeリカバリー	—	エクササイズマッ ト	30	眼球運動、全身のストレッチ、上肢・下肢のセルフマッサージで、クリアな視界へ導きます。疲労回復や肩こり・腰痛の解消、視力の向上が期待できるクラス。 ※裸眼・裸足でご参加ください。メガネ・コンタクトの方はケースをお持ちください。
	リラックスヨガ	予約票	ヨガマット	24	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。
	スリムフローヨガ	予約票	ヨガマット	24	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。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。※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。ご了承ください。
プール	アクア45	—	なし	36	音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
	ディスタンス	予約票	なし	10	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800～1000Mを泳ぐプログラム。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
	SUPヨガ	予約票	SUPボード	18	水に浮かぶサップボードの上でヨガポーズを取り、バランスを取りながら体幹を鍛え、リバウンドしにくい身体、しなやかなボディラインを目指します。初めての方でも安心してご参加いただけ、心身の調和・リラックス効果が期待できます。

EVENT information

アニメ de パンプ

- スタジオA
- 16:30～17:15
- 担当：山上奨×相模大輝
- 参加費：¥1,100 -

今回は、人気なアニメソングを使って体を動かすクラスです！
90年代から現在の人気アニメのテーマ曲を使用いたしますので
きっと楽しく汗をかけるはずです！
是非、いつもと違ったレッスンに参加してみませんか？
皆さんの参加をお待ちしております！

アニメ de パンプ 序

ジェクサー初
アニソン
懐メロ
バーベル
反復運動
心拍数
カロリー消費
大人の事情
相模「最高ッ！」
山上「僕はコスプレ枠」
クリーンアンドプレス
ローテーターレイズ
ハイプル
亀戸先行予約
好評なら第貳弾も

・2020年11月3日(火祝) オリジナル有料プログラム
16:30～17:15 / スタジオA 定員30名 / 担当 山上×相模
・1,100円(税込) 場所指定
・亀戸店会員 10月11日 先行予約開始
他店舗会員 10月18日 予約開始
・店頭入金後予約完了/電話及びWEB 不可