ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

2月24日(月)振替休日

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	ハートレート サーキット	1or2コース	
8:30					8:30
9:00		9:00〜10:00 ～スタジオ解放～			9:00
9:30				予約票 9:30〜10:30 SUPヨガ 長谷川彩子	9:30
10:00					10:00
10:30	定員:35名	10:30〜11:30 美軸ライン エクササイズ 香取知里		beyondチャレンジ＋15分	10:30
11:00	10:40〜11:25 UBOUND 岩立尚弥				11:00
11:30	予約票 定員:30名				11:30
12:00	11:45〜12:35 POWER HIPNESS 飯塚佑衣	11:45〜12:45 ピラティス yoko			12:00
12:30				12:30〜13:00 水中ウォーキング 岩立尚弥	12:30
13:00	13:00〜13:45 ZUMBA FITNESS 能見章子	13:05〜13:55 Balletone バレトン yoko	13:30〜13:55 ハートレートサーキット25		13:00
13:30					13:30
14:00	14:05〜14:50 LesMILLS BODYCOMBAT 佐々木雄亮	14:10〜15:00 リラックスヨガ SATOKA		14:15〜15:00 アクア45 New Face!! 小澤＋α	14:00
14:30					14:30
15:00	15:10〜16:10 フラダンス 恩田明美				15:00
15:30		15:20〜16:20 ルーシーダットン 能見章子	15:30〜16:00 ダイエットセミナー	15:30〜17:00 2020mスイム 最速王/最速女王 降臨!! ※別途参照 小澤×石川	15:30
16:00	定員:50名				16:00
16:30	16:30〜17:45 LesMILLS BODYPUMP New Face!! 松尾＋α				16:30
17:00		16:45〜17:30 RPBコントロール 吉村敏子		beyondチャレンジ	17:00
17:30					17:30
18:00	beyondチャレンジ＋15分	17:45〜19:00 ～スタジオ開放～	予約票 予約票が必要なクラス。レッスン開始40分前より、フロントにて発券致します。		18:00
18:30	18:15〜19:15 ストリートダンス（HOUSE） brown				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

2月24日(月)振替休日　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	ZUMBA FITNESS（ズンバ）	インナーシューズ	なし	ー	ラテンの音楽に合わせながら、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。
ダンス	Balletone（バレトン）	ー	なし	ー	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。
ダンス	フラダンス	ー	なし	ー	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。
ダンス	ストリートダンス（HOUSE）	インナーシューズ	なし	ー	軽快なステップと音楽が特徴のダンスプログラムです。基本となるリズムやムーヴの習得を目標に、個々のレベルに合わせたレクチャーが楽しめるインストラクターオリジナルのクラスです。有酸素運動の要素も高く、脂肪燃焼などの効果が期待できます。
筋コン	LesMILLS BODYPUMP（ボディパンプ）	インナーシューズ	ステップ台＆バーベルセット	50	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行うクラス。
筋コン	LesMILLS CXWORX（シーエックスワークス）		チューブプレートエクササイズマット	用具なくなり次第	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です。
筋コン	uaound.（ユーバウンド）		トランポリン	35	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。
筋コン	POWER HIPNESS（パワーヒップネス）		グルーツバンド	30	お尻に特化したスタジオプログラム。お尻を中心にエクササイズすることで、運動機能の向上、腰痛・怪我の予防、姿勢の改善が期待できるクラス。
格闘	LesMILLS BODYCOMBAT（ボディコンバット）	インナーシューズ	なし	ー	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。
健康&リラックス	RPBコントロール	インナーシューズ	なし	ー	「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
健康&リラックス	ルーシーダットン	ー	ヨガマット	42	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
健康&リラックス	美軸ラインエクササイズ	ー	エクササイズマット	42	体幹を伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
健康&リラックス	リラックスヨガ	ー	エクササイズマット	42	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。
健康&リラックス	ピラティス	ー	ヨガマット	42	正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位　等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロールカをつなげるクラス。
プール	SUPヨガ	予約票	SUPボード	20	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。
プール	水中ウォーキング	ー	なし	ー	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。
プール	アクア45	ー	なし	ー	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。
ジム	ハートレートサーキット	ー	マシンステップ台	ー	油圧式のマシン6台とステップ台を交互に行いシェイプアップに効果的なサーキットトレーニングを行うクラス。リスト型ハートレートシステムを使用する事で、より効果的な心拍ゾーンを確認することが出来ます。

LesMills Event

LesMILLS BODYPUMP（ボディパンプ60＋beyond2020）

■16:30～17:45
■松尾優輝＋α

New Face!!
今回は新しいインストラクターが誕生します！
お楽しみに！！
当日は、2名のインストラクターがパワフルに
皆さんに力を与えるので是非ご参加ください♪
最後はみんなでbeyondチャレンジ

SUP Event

■9:30～10:30
■長谷川彩子

早朝SUPヨガしてみませんか？
朝から水の上で気持ち良くヨガをして、
体をほぐし、心身の調和を感じましょう♪
SUPヨガで一日をすっきりとスタート！
プールで皆様のご参加をお待ち
いたしております。
最後はSUPボードでbeyondチャレンジ

Aqua Event

■14:15～15:00
■小澤菜緒＋α

New Face!!
プールでも新しいインストラクターが
誕生します！
乞うご期待！
楽しい45分間を皆さんにお届け
いたします。
皆様のご参加をプールでお待ち
しております♪

JEXER FITNESS CLUB
ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸