

ジェクサー・フィットネススタジオ リリア川口
2月23日(金)天皇誕生日 ★☆☆ラスト祝日★☆☆

時間	スタジオ
10:00	10:00~10:45
10:30	モナリザ 畠山 和江
11:00	11:05~11:50
11:30	ピラティス chiyo
12:00	12:15~13:15
12:30	 加藤文音・栗尾裕美
13:00	川口会員様限定☆
13:30	13:45~14:45
14:00	LES MILLS BODYATTACK 猪股 愛美
14:30	15:15~16:15
15:00	LES MILLS BODYPUMP 田村真紀・猪股愛美
15:30	川口会員様限定☆
16:00	※キャンドルの準備時間を 設けさせていただきます
16:30	17:00~18:00
17:00	キャンドルヨガ 岡村 幸
17:30	
18:00	

モナリザ

機能的なストレッチ、バランストレーニング・ピラティス・セルフリンパマッサージを中心に行います。
老廃物や毒素を貯めてしまったカラダを、流れの良い、機能的な状態に変えていく、体質改善エクササイズプログラムです。

ピラティス

万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。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、ボディコントロール力をつけるプログラムです。

UBOUND ユーバウンド60



一人用のトランポリンを使用しハイテンポな音楽に併せて行う有酸素プログラム。トランポリンの上でシンプルかつダイナミックな動きを繰り返し、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹、筋力の向上が期待できます。赤羽スタッフの加藤文音とジョイント！！

ご予約・ご参加は川口会員様のみとさせていただきます。

※ シューズが必要です

LES MILLS
BODYATTACK

BODY ATTACK ボディアタック60

プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。

※ シューズが必要です

LES MILLS
BODYPUMP

BODY PUMP ボディパンプ60

バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラムです。

田村インストラクターと猪股インストラクターの貴重なジョイント！

ご予約・ご参加は川口会員様のみとさせていただきます。

※ シューズが必要です

キャンドルヨガ60

深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。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。キャンドルライトを使用します。

営業時間

9:30~19:30 (ジム19:00まで)

各種届出受付

10:00~18:00

JEXER
FITNESS STUDIO

サーキットワークアウトはありません