

ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

10月14日 体育の日(月)・22日(火) 即位礼正殿の儀の日



10月14日(月)

体育の日

10月22日(火)

即位礼正殿の儀の日

レッスンについて

2019/10/14 体育の日

9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00

スタジオ	リゾートプール
9:50~10:50 美軸ラインエクササイズ 岡部すみれ	<p>終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由に利用頂きます。</p>
11:00~12:00 ボディケア 神光治	
12:15~13:00 ZUMBA ズンバ 毛利智美	
13:15~14:15 スリムフローヨガ 60 kumi	
14:30~15:30 RITMOS HARU	
15:45~16:45 aroma リラックスヨガ 加地由樹子	
17:00~17:50 Special 代謝アップ! ピラティス 前川尚子	
18:05~18:35 Special LES MILLS CXWORX 大石直樹×熊井昌弘	

スタジオ	リゾートプール
Special 暗間 9:50~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 岡本みな	<p>終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由に利用頂きます。</p>
11:00~11:50 Balletone バレトン 高橋典子	
12:05~12:50 aroma 骨盤引締めピラティス 岡田純子	
13:05~14:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS メガダンス IZU	
Special 14:15~15:00 POP PILATES ポップピラティス CAORI	
15:15~16:00 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏	
Special 暗間 16:15~17:15 UBOUND 保米本里菜×山口英彦	
17:30~18:20 aroma リラックスヨガ 山口隆子	

代謝UP!ピラティス	17:00~17:50 (定員35名)
担当: 前川尚子	
<p>スタートからラストまで、ピラティスのエクササイズを繋いで動いていく、フローピラティスのクラスです。 体を引き締めることはもちろん、呼吸と身体の動きを合わせて、代謝を上げ、集中力も養い、心身共に健康な体育の日にしましょう!</p>	

LES MILLS CXWORX	18:05~18:35 (定員25名)
担当: 大石直樹×熊井昌弘	
<p>普段のCXWORXと雰囲気が違う... 何が違うかは当日のお楽しみ... チューズやウェイトプレートを使い、主にコア(体幹)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラムです。</p>	

2019/10/22 即位礼正殿の儀の日	
LES MILLS BODYCOMBAT	9:50~10:50
担当: 岡本みな	
<p>初!60分間のソロコンバット! 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がございます)</p>	

POP PILATES	14:15~15:00 (定員35名)
担当: CAORI	
<p>新感覚ピラティス! まだ参加されていない方はぜひこの機会に!! アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギーアップテンポなグループピラティスレッスン。 ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。</p>	

UBOUND	16:15~17:15 (定員25名)
担当: 保米本里菜×山口英彦	
<p>暗間レッスンとして保米本×山口でお届けします! 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。(定員25名)</p>	

モーニング会員様、デイトタイム会員様は
会員証&1,100円持参でご利用頂きます!

- 初心者歓迎クラス
- 用具に限りがあるクラス
- Special イベントクラス
- aroma 香りの広がる空間でのレッスン
- 暗間 暗間レッスン

営業時間 9:30~20:00

<http://www.jexer.co.jp>