

JEXER SHINKAWASAKI

2026.9.21（月・祝）敬老の日

プログラム内容解説

LES MILLS
BODYCOMBAT

×

LES MILLS
BODYATTACK

【時間】 10:00ー11:10
【料金】 1,100円（税込）
【担当】 MIKAMI×KUMAGAI
【定員】 50名
【場所】 スタジオNatural

BODYCOMBAT30分→休憩10分
→BODYATTACK30分の計70分の
当日限定Specialクラスです！ハード
で最高な時間を是非一緒に！！



骨盤調整ワークショップ～座学と実践の75分～

【時間】 10:30ー11:45
【料金】 1,430円（税込）
【担当】 内藤美砂
【定員】 30名
【場所】 スタジオVolcano

背骨の土台となる骨盤が傾くと、背骨の本来のS字カーブが崩れ、全身の歪み、関節痛、ヨガのポーズのアライメントも崩れ、グラつき弊害を生むことに繋がります。骨盤を正しい位置に戻して安定感を高めるために、骨盤の傾きの原因を理解して、ご自身の身体を知ることから始めましょう！
しっかりと効果を得るためには、正しい姿勢で行うことがポイントです♪硬くなった筋肉をほぐして骨盤の歪みを改善、正しい姿勢を維持する筋力強化の自重トレーニングも行い、身体のバランスを整えましょう！



UBOUND

【時間】 11:30ー12:30
【料金】 1,100円（税込）
【担当】 ANNA×KUMAGAI
【定員】 50名
【場所】 スタジオNatural

『とっっっても楽しみにしています♪
爆跳び！爆跳び！！ぶっ飛び！！
UBOUND大好きな皆さん集まれー！！』



コンディショニングストレッチ

【時間】 13:00ー14:00
【料金】 550円（税込）
【担当】 山路さなえ
【定員】 50名
【場所】 スタジオNatural

有酸素運動でしっかりと筋肉を収縮させた後は、筋肉の状態を良好に保つためにコンディショニングを行うことはとても重要です。セルフマッサージやストレッチで筋肉を緩めて伸ばして、より良いパフォーマンスを維持できるように、クールダウンとしては是非ご体験くださいませ。



アクアフエスティバル

【時間・担当】 11:40ー12:25 アクア45 葉山亜希恵×MIKAMI
12:35ー13:05 アクアHIIT 葉山亜希恵×SAGAWA
13:15ー14:00 スペシャルアクア 石綿由美×葉山亜希恵

【料金】 1,100円（税込）

※2つ以上参加される場合も1,100円（税込）となります。
希望のレッスンに全て申込後、レッスン30分前迄にフロントにてお支払い下さい。（WEB決済非対応）

【定員】 各45名
【場所】 プール

Specialアクアフエスティバルを開催！！
みんなで笑って、動いて、最高に楽しい時間を
共に過ごしましょう！



【申込期間】 9月8日（火） 12:00～

各レッスン開始30分前まで