

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2023年10月1日（日）GRAND OPEN!!

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	Information
10:00	WEB		WEB	■WEB予約クラス参加方法■ ・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】より予約 ・毎月22日AM0:00～翌月分の予約開始 ※10月分 9/22(金)AM0:00～予約開始 ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。 ■HOTプログラム参加について■ ・水分補給の為に1リットル程度の水分補給ができるものをご持参ください。 ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。 ③水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。 ④外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。
10:30	10:15～11:00 LES MILLS BODYPUMP AKARI		10:15～10:45 グイルトレ	
11:00	WEB	WEB		
11:30	11:20～12:05 LES MILLS SH'BAM まい	11:05～11:50 HOTYOGA ～ミドル～ 齊藤 彩夏	11:15～11:35 お腹引き締め	
12:00	WEB	WEB	WEB	
12:30	12:25～13:10 Wow! HIP AKARI	12:10～12:55 HOTYOGA ～ビギナー～ 橋詰 奈美	12:15～12:45 グイルトレ	
13:00	WEB	WEB	WEB	
13:30	13:30～14:15 ステップライト 竹内 愛	13:15～14:00 HOTYOGA ～リフレッシュ～ 橋詰 奈美	13:15～13:45 グイルトレ	*HOTプログラム* 室温36～38度/湿度60%以上のスタジオ内で行うプログラム。暖かい環境の中で身体を動かすことで基礎代謝量向上・血行促進・美肌効果・デトックス効果・リラックス効果があると言われています。
14:00	WEB	WEB	14:15～14:35 ストレッチ	
14:30	14:35～15:20 エアロビクスミドル 竹内 愛	14:20～15:05  ZENSEE mindfulness ～陽～ まい		*S-WORKOUT* 実施場所：ジムエリア  このクラスは短時間で簡単にエクササイズやストレッチを行うクラス。初めての方や運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます!! 予約不要!! ジム&サウナスパ会員様もご参加可能!!
15:00	WEB	WEB	15:15～15:45 グイルトレ	
15:30	15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	15:25～16:10 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB	
16:00	WEB	WEB	16:15～16:45 グイルトレ	*グルトレ* グルトレは30分間、お客様の目的に合ったメニューを作成致します。最大3名様で一緒にトレーニングを行う、セミパーソナルトレーニングです！ 初めてジムに通う方や、運動に不慣れな方も安心してご参加頂けます。 入会後2か月間、月に4回ずつ利用が可能です!! ※WEB予約
16:30	16:45～17:30 UBOUND RADICAL FITNESS ISHIDA	16:40～17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェルデひとみ	WEB	
17:00	WEB	WEB	17:15～17:45 グイルトレ	
17:30	17:50～18:35 LES MILLS BODYATTACK ISHIDA	17:45～18:30 HOTYOGA ～ビギナー～ ヴェルデひとみ		
18:00				皆様のご参加!! お待ちしております☺ ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩 スタッフ一同♡
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				