ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2024年12月29日（日） 2024年最終営業日

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
9:00			
9:30			
10:00	WEB	WEB	
10:15	★Special★ 10:15~11:00 LES MILLS SH'BAM ~FINAL~ まい	10:00~10:45 HOTYOGA ~リンパフロー~ Ayaka	WEB 10:15~10:45 ギルト
11:00	WEB	WEB	
11:30	11:30~12:00 UMP まい	11:05~11:50 HOTYOGA ~ミドル~ Ayaka	11:15~11:35 お腹引き締め
12:00	WEB	WEB	WEB
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP AKARI	12:10~12:55 HOTYOGA ~ビギナー~ 橋詰 奈美	12:15~12:45 ギルト
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 ~骨盤調整~ 橋詰 奈美	13:15~13:45 ギルト
14:00	WEB	WEB	14:15~14:35 ストレッチ
14:30	14:35~15:20 エアロピクスコンボ 竹内 愛	14:20~15:05 ZENSEE mindfulness ~陽~ まい	WEB
15:00	WEB	WEB	15:15~15:45 ギルト
15:30	NEW FACE 15:40~16:40 LES MILLS BODYATTACK AKARI×GAKU	15:25~16:10 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 16:15~16:45 ギルト
16:00	WEB	WEB	WEB
16:30	★ジョイントレッスン★ 17:00~17:30 LES MILLS GRIT 定員:35名 ISHIDA×AKARI	16:40~17:25 HOTYOGA ~骨盤調整~ ヴェルデひとみ	17:15~17:45 ギルト
17:00	WEB	WEB	
17:30	17:50~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	17:45~18:30 HOTYOGA ~ビギナー~ ヴェルデひとみ	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

Information

■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】から予約可能です。

■HOTプログラム参加について■

- ・水分補給のための1リットル程度の水分補給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。
- ⑧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。
- ⑨外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合がございます。

スペシャルレッスン

SH'BAM~FINAL~

スタジオA 10:15~11:00

楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うコリオになっているため、少し練習するだけでクラスに馴染むことができ、ワークアウトが終わる頃には自信に満ち溢れるはず。また、ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、リラックスでき、日頃のストレスも発散！
2024年12月末までしか実施できない貴重なプログラムです！この機会にぜひご参加ください！

NEWインストラクター

デビューします♡♡♡

◇BODYATTACK◇

スタジオA 15:40~16:40

AKARI×GAKU

GAKUインストラクターBODYATTACKデビューします!!この機会にBODYATTACK参加してみませんか??皆さんに楽しんで頂けるように...★
精一杯頑張ります!!!
二度とないデビュー戦!ぜひご参加ください♪

営業時間 8:00~22:00

スタッフ対応時間 9:00~19:00