

# ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年3月20日（木）春分の日

## 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	Information
9:00				<b>■WEB予約クラス参加方法■</b> ・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
9:30				
10:00	WEB <b>新曲発表会</b> 10:00～11:00 <b>RITMOS</b> 長妻 佳代子	WEB 10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 10:15～10:45 <b>ギルトレ</b>	<b>* 有料イベント *</b> <b>BODYCOMBAT</b> スタジオA 12:30～13:30 <b>AKARI×久保木</b> 最新のトレーニング理論を元にパンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを目指す有酸素プログラム。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるクラス。  <b>UBOUND</b> スタジオA 13:50～14:50 <b>ISHIDA×まい×GAKU</b> 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・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、筋力の向上が期待できます。  <b>BODYPUMP</b> スタジオA 15:10～16:10 <b>AKARI×内村</b> バーベル・プレート・自重を使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。低負荷・高回数がベースで、大きな筋肉をつけることなく身体を引き締めたい方にオススメです。  <b>BODYATTACK</b> スタジオA 16:40～17:40 <b>AKARI×ISHIDA×GAKU</b> プッシュアップやスクワットなど筋力効果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。  <b>【料金】</b> 各プログラム 550円(税込) <b>【定員】</b> 各クラス 50名  ご予約方法は別紙ご確認ください。
10:30				
11:00	WEB 11:20～12:05 エアロピクスミドル 佳代	WEB 11:15～12:00 <b>Balletone</b> Mayo	WEB 11:15～11:35 ヒップアップ	
11:30				
12:00	有料レッスン 12:30～13:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> AKARI×久保木	WEB 12:20～13:05 BtoBペルヴィス 三好 智子	WEB 12:15～12:45 <b>ギルトレ</b>	
12:30				
13:00	有料レッスン 13:50～14:50 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS ISHIDA×まい×GAKU	WEB 13:20～14:05 リラックスヨガ yukiko	WEB 13:15～13:45 <b>ギルトレ</b>	
13:30				
14:00	有料レッスン 15:10～16:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> AKARI×内村	WEB 15:30～16:15 骨盤引き締めピラティス シエ	WEB 15:15～15:45 <b>ギルトレ</b>	
14:30				
15:00	有料レッスン 16:40～17:40 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> AKARI×ISHIDA×GAKU	WEB 16:35～17:20 リラックスヨガ 小林 賢章	WEB 16:15～16:45 <b>ギルトレ</b>	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				

**\* 新曲発表会 \***

**RITMOS**

スタジオA 10:00～11:00

ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、脂肪燃焼しながら振付けを楽しむクラスです。たっぷり60分の新曲発表会☆☆☆  
この機会にぜひご参加ください♪

ご予約は通常のスタジオ予約より可能です。