

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

8月12日(月)山の日 振替休日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ		ジム	プール	
	スタジオA	スタジオB			
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	有料550円 定員:40名 10:15~11:15 😊				10:00
10:30	ZUMBA SPイベント TAKAKO	ジムスパ会員参加可能! ↓ 10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子		10:40~11:10 パタフライ ベーシック	10:30
11:00			グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 平泳ぎ ベーシック	11:00
11:30	11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK 山上奨	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ		11:30
12:00	ジムスパ会員参加可能! 12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	12:50~13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ		12:00
12:30	ジムスパ会員参加可能! 13:45~14:30 Wow! HIP 山上奨	13:55~14:40 ヨガコロオ 田中綾子	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	12:30
13:00	ジムスパ会員参加可能! 14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		13:00
13:30	ジムスパ会員参加可能! 16:00~16:45 J-POP&JAZZ 別府 且哉	昇温途中のクラス	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		13:30
14:00	😊 17:05~17:50 LES MILLS BODYPUMP 熊倉一也×窪田岳見	16:55~17:40 ホットヨガミドル (ライト) Tomoko	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ		14:00
14:30	有料1,100円 😊 18:10~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 熊倉一也×芦口恭祐	18:00~18:45 ホットヨガデトックス Tomoko			14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:10					19:10

ジム&サウナスパ会員様参加可能!!
↑上記のクラスのみ
通常WEB予約とご参加方法が異なります。
内容解説をご確認いただきご参加ください。

8月12日(月)山の日 グループエクササイズ内容解説

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内容
ダンス	フラダンス	インナーシューズ + 水分	なし	34	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	J-POP&JAZZ		なし	40	J-POPの音楽に合わせ、JAZZやHIPHOPの要素を入れたステップでしなやかでのびのびと楽しくダンスをして頂ける内容です。
	ZUMBA FITNESS		なし	40	ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
LES MILLS BODYCOMBAT	なし		40	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、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。	
LES MILLS BODYATTACK	なし		40	プッシュアップやスクワットなど筋力強化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。	
グラマッスルフィット	なし		40	『アウトターマッスル』『インナーマッスル』両方をターゲットにした自重筋プログラム。美しく健康的なからだを目指します。	
LES MILLS BODYPUMP	バーベル プレート		40	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。	
筋コン	WOW! HIP ワオ! ヒップ	バンド エクササイズ マット	40	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。	
	LES MILLS BODYBALANCE	水分	ヨガマット	34	ヨガベースのクラス。インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素を取り入れたクラス。
健康&リラックス	ヨガコリオ	水分	ヨガマット	34	ヨガのポーズを用いて、毎回同じ内容で動き、全身の調子を整えるクラス。
	ホットヨガミドル(ライト)	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです
	ホットヨガデトックス	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメのクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
	24式太極拳	水分	エクササイズマット	34	武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは一般的な24式を実施致します。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
背骨 コンディショニング	34			肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざま不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※ハンドタオルをお持ちください。	
ボール	アクアサーキット	水分	なし	36	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。



ZUMBA Special EVENT



■場 所：スタジオA ■時 間：18:10~19:10 ■担 当：TAKAKO
 ■参 加 費：550円(税込) ■定 員：40名 ■申込開始：7月25日(木) 0時予約開始
 WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④から選択をお願いいたします。

※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。
 ※レッスン開始30分前までにフロントにてご入金ください。
 ※キャンセル期限は8月11日(日)19時までとなります。期限を過ぎてからのキャンセルの場合は返金できませんので予めご了承ください。

灼熱のZUMBAイベント!!開催決定!!レギュラーレッスンでは45分ですが、今回山の日スペシャルということで盛りっと60分! 滝汗ZUMBAをお届けいたします。初心者の方々も大歓迎です。皆様の多数のご参加を心よりお待ちしております。

LES MILLS Special Joint

BODYPUMP

■場所：スタジオA ■時間：17:05~17:50
 ■定員：40名 ■参加費：無料
 ■担当：熊倉一也×窪田岳見
 ■申込：7/24(水) 0時通常WEB予約

BODYCOMBAT

■場所：スタジオA ■時間：18:10~19:10
 ■定員：40名 ■参加費：1,100円
 ■担当：熊倉一也×芦口恭祐
 ■申込：7/25(木) 0時イベント予約開始

WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④から選択をお願いいたします。
 ※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。
 ※レッスン開始30分前までにフロントにてご入金ください。
 ※キャンセル期限は8月11日(日)19時までとなります。
 期限を過ぎてからのキャンセルの場合は返金できませんので予めご了承ください。

スタジオお試し利用デー!

下記のクラスは
 ジム&サウナスパ会員も受講できます

- 10:40~11:25 24式太極拳
- 12:40~13:25 グラマッスルフィット
- 12:50~13:35 BODYBALANCE
- 13:45~14:30 WOW!HIP
- 13:55~14:40 ヨガコリオ
- 14:50~15:35 フラダンス
- 16:00~16:45 J-POP&JAZZ

7月24日(水) 0時よりWEB予約
 マイページ「イベント」より受講したいレッスンを選択し予約をお取りください。(無料でご参加いただけます)
 受講場所は当日スタジオ前にお並び頂いた方から入場順にお好きな場所(番号)でご参加ください。
 ※レッスン開始15分前よりスタジオ前にお並び頂けます。