

# ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

7月15日(月) 海の日

## グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	☺ 10:30-11:30 夏のスペシャル エアロビクス60 青木恭子			10:30-11:15 ベビー スイミング ベビースクール	10:45-11:15 クロールプレス	10:30
11:00						11:00
11:30			11:30-11:50 はじめてタフサーキット		11:30-12:30 成人 スイミング (2コース開放) 成人スクール	11:30
12:00	11:45-12:30 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	☺ 11:45-12:30 LES MILLS BODYBALANCE 町田梨月				12:00
12:30		緊張のデビュー戦				12:30
13:00	12:45-13:45 ジャズダンス 田畑幸一			12:50-13:20 水中ウォーキング 小林 拓		13:00
13:30			13:30-13:50 はじめてタフサーキット	13:30-14:15 アクア45 小林 拓		13:30
14:00	14:00-15:00 24式太極拳 山下幸雄	13:35-14:35 AntiGravity® FUN1 yae/Sugar				14:00
14:30					☺ 14:30-15:15 泳ごう会 小野浩貴	14:30
15:00	☺ 15:15-15:45 ジョイント LES MILLS CXWORX 森田翔平×齋藤信太	14:50-15:50 AntiGravity® OPEN Sugar/yae				15:00
15:30			15:30-15:50 はじめてタフサーキット	15:30-16:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	15:30-16:30 ジュニア スイミング (3コース開放) キッズスクール	15:30
16:00	☺ 16:00-16:45 ジョイント LES MILLS BODYPUMP 高橋龍太×中澤俊幸			16:30-17:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	16:30-17:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	16:00
16:30						16:30
17:00	☺ 17:00-18:15 夏のジョイント75! LES MILLS BODYCOMBAT 中澤俊幸×山本圭介	17:10-18:10 ジュニア チアダンス キッズスクール		17:30-18:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	17:30-18:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30					18:30-19:30 ジュニア スイミング (2コース開放) キッズスクール	18:30
19:00						19:00

普段のエアロビクスライトより少しだけ  
プラスして動きます！さらに今回は  
60分のスペシャルレッスン！  
夏に向けて脂肪燃焼してみませんか！？

**Beyond2020&AJSF (オールジェク  
サースイムフェスティバル)**  
合同イベント！  
当日はタイム測定とフォーム指導を  
行っていきます！！

夏のジョイント祭り!!!

営業時間 9:00-19:00

☺ 初心者歓迎  
クラス

☺ イベントレッスン

定員設定クラス  
(備品使用)

グループエクササイズ 内容解説

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
ダンサーズ ストレッチ			ダンスのウォーミングアップを中心に、しなやかな身体づくりを目指し、音楽に合わせたストレッチを行うクラス。
ジャズダンス			本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振付を楽しむクラス。
24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	ヨガマット		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も取り入れたワークアウト。
<b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>	チューブ プレート		チューブやプレートを使い体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウト。自重で行うクランチやホバーなどのエクササイズも行います。
<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	ステップ台 バーベル		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>			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プログラム。
AntiGravity® FUN1	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、 膝が隠れるウェアを着用 ください。	リラクゼーション効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
AntiGravity® OPEN	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、 膝が隠れるウェアを着用 ください。	FUN1・2・3の動きやポーズがミックスされたクラスです。FUN1・2・3に参加されたことがある方が対象のクラスです。
クロールプレス			クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25mを泳げるようにしていくプログラム。
水中ウォーキング			基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。
アクア45			音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
タフサーキット			機能的な動作を短時間で取りながらも高い運動強度で行うプログラムです。(定員8名)