


2024年11月～ タイムスケジュール

時間	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA	STUDIO	CARDIO AREA
8:00													
8:30												8:20~9:05 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤を整えてくれるから作り 成田 瑞穂	
9:00													
9:30										9:20~10:05 スリムフロ-ヨガ 体を伸ばしながら筋肉をほぐし 朝の体を自覚めさせていくヨガ FUKIKO	9:30~10:15 Body Make Workout Marin	9:25~10:10 美軸ライン® ホットストレッチ のびやかに筋力とれた 身体づくり TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout Marin
10:00													
10:30		10:20~11:05 リラックスヨガ ヨガの理解を深め 全身の血流を上げるヨガ 鈴木 瑞子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:20~11:05 ホットヨガ ミドル 代謝がよくなり集中力強化 ストレス解消 心身の安定ヨガ 大石 修子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:20~11:05 ZUMBA 色んな音楽で振り付けを 楽しみます YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout NENE	10:20~11:05 ホットヨガ 骨盤調整 産後や授乳中の方の しなやかな体 阪本 美佳子	10:20~11:05 Body Make Workout Marin	10:30~11:15 LES MILLS DANCE 初心者向けの身体を引き締める ダンスプログラム NENE	10:35~11:20 Body Make Workout Marin	10:30~11:15 ホットヨガ リフレッシュ 板に合わせたポーズで 心身ともにリフレッシュ 二宮 光	10:35~11:20 Body Make Workout Marin
11:00													
11:30		11:25~12:10 スリムフロ-ヨガ 前を長くポーズを ずらして行うヨガ 鈴木 瑞子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:25~12:10 ボディメイクヨガ 産後からボディメイク！ 佐々木 直子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:25~12:10 リラックスヨガ 体を伸ばしながら 気持ちよく FUKIKO	11:25~12:10 Body Make Workout NENE	11:25~12:10 ホットヨガ ベーシック 基本的なポーズを丁寧に 心と身体をしっかりと繋げるヨガ 大石 修子	11:25~12:10 Body Make Workout Marin	11:40~12:25 UBOUND ダンスリフレッシュ 楽しく運動 NENE	11:40~12:25 Body Make Workout Marin	11:30~12:15 バーリダンス しなやかな動きで全身に 汗を流して TOMOMI	11:40~12:25 Body Make Workout Marin
12:00													
12:30		12:30~13:15 背骨コンディショニング 背骨のゆがみを整えて 姿勢を改善 米村 和枝	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:35~13:20 ホットヨガ 骨盤調整 持久力を高める 成田 瑞穂	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:30~13:15 Wow! HIP ハンドを使用し 美脚トレーニング NENE	12:30~13:15 Body Make Workout 二宮 光	12:30~13:15 ホットヨガ リンパフロー リンパを伸ばし滞りを 解消するヨガ FUKIKO	12:30~13:15 Body Make Workout Marin	12:50~13:35 Wow! CORE 自分史上一番動くカラダを！ Marin		12:30~13:15 FIGURE 8 今年もあと少し！ラスト周りを ラテンダンスで楽しみます Megg	
13:00													
13:30	休 館 日			13:35~14:20 ホットヨガ ベーシック さほんの「蒸」 成田 瑞穂		13:35~14:20 Balletone フィットネスバレエヨガの動きを 使ったスタイルアップと体幹強化 辻 妙子	13:35~14:20 Body Make Workout 二宮 光	13:35~14:20 ホットヨガ ミドル ハランブロー！ 集中力を高めよう！ 菅野 有希				13:35~14:20 美軸ライン エクササイズ 速く軽やかに動く体づくりを 目指す 二宮 光	13:40~14:25 Body Make Workout Marin
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30		18:25~19:10 ホットヨガ ベーシック 丁寧な動きで体と心を整える 辻廣 美玲	18:15~19:00 Body Make Workout YOCO	18:15~19:00 スリムフロ-ヨガ 呼吸と動きの連動で体の 動きを高めよう！ 内藤 美砂	18:15~19:00 Body Make Workout NENE	18:15~19:00 美軸ライン® ホットストレッチ のびやかに筋力とれた 身体づくり TOMOMI	18:15~19:00 Body Make Workout 二宮 光	18:15~19:00 J-POP DANCE GROOVE J-POPで楽しくダンス！ chico	18:15~19:00 Body Make Workout NAOKO	18:30~19:15 ホットヨガ リフレッシュ 心身のリフレッシュを目的に しなやかな身体作りを目指すヨガ NENE			
19:00													
19:30		19:30~20:15 ホットヨガ デトックス 秋のポーズで一日の終わりに デトックス 二宮 光	19:20~20:05 Body Make Workout YOCO	19:20~20:05 協栄シェイプ ホクシング 実践テクニックで 脂肪燃焼と姿勢矯正 MIWA	19:20~20:05 Body Make Workout NENE	19:20~20:05 ホットヨガ ベーシック 美しいビューティーヨガ 田島 桃子	19:20~20:05 Body Make Workout 二宮 光	19:20~20:05 FIGURE 8 今年もあと少し！ラスト周りを ラテンダンスで楽しみます Megg	19:20~20:05 Body Make Workout NAOKO				
20:00													
20:30													
21:00		20:35~21:20 ZENSEE 陽 禅とヨガで心と体をリセット 二宮 光	20:25~21:10 Body Make Workout NAOKO	20:25~21:10 LES MILLS DANCE 初心者向けの身体を引き締める ダンスプログラム NENE		20:25~21:10 ゆったりと始める ホットピラティス 呼吸法を習得しよう！ 倉又 由紀子	20:25~21:10 Body Make Workout 二宮 光	20:40~21:40 ANTIGRAVITY Exercise & Relax 奇数週 rikaon 偶数週 MihoSally					
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													

HOTクラス
※温度36度 湿度65%

ライトクラス
※温度が低めのHOT環境

 初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス

※タイムスケジュールは変更となる場合がございます

STUDIOレッスンについて

【予約制度】
自動キャンセルシステムを導入しております。レッスン開始10分前までにチェックインをお済ませください。
・全クラス予約制となります(スタジオ開放時間を除く)
・ジェクサーWEBサービスよりご予約ください
・同時に2枠まで予約可能です

【ご参加にあたり】
・ホットプログラムご参加の際は、必ずバスタオルと1L程度のお飲み物をご用意ください。
・ホットプログラムの連続受講は推奨しておりません。
・レッスン開始後の途中入室は安全上の理由により他のお客さまのご迷惑となる為、ご遠慮いただいております。(緊急時は除く)
・レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。
・気分のすぐれない場合はご利用をお控えください。

Body Make Workout
個々の体力や筋力レベルに合わせて行うグループパーソナルトレーニングクラスです。
トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートするので初心者の方も安心してご参加いただけます。経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。

【営業時間】
平日 10:00~23:00 (セルフタイム 21:00~23:00)
土曜 9:00~20:00 (セルフタイム 17:00~20:00)
日祝 8:00~18:00 (セルフタイム 8:00~10:00 / 17:00~18:00)
休館日 毎週月曜日
※セルフタイムは電話受付、各種手続きは行っていません。



◆タイムスケジュール 内容解説◆

	クラス名	備品	必要なもの	内容
常置プログラム	ZUMBA	-	シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、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プログラムです。
	J-POP DANCE GROOVE	-	シューズ	J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動量を上げ、汗をかくプログラムです。
	ベリーダンス	-	-	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊で、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢（手・脚）の動きを中心に行うダンスプログラムです。インナーマッスルが鍛えられ、ウエストのくびれ作りや骨盤の矯正に効果があり、美しい身体を目指していきます。
	FIGURE 8	-	シューズ	競技ダンススタイル（メレンゲ、サンバ、ジャイブ、バンドレ、ルンバ、ボレロ）を取り入れた、アメリカ発のダンスフィットネスプログラムです。ウエストのくびれメイク・全身のシェイプアップ・筋肉の柔軟性の向上・体幹強化などに効果があり、メリハリのある身体を目指していきます。
	LES MILLS DANCE	-	シューズ	ヒット曲に合わせて踊る1曲完結型のダンスプログラムです。世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けた動きを取り入れており動きがシンプルで繰り返しが多いため習得しやすく初めての方にもおすすめのワークアウトです。
	LES MILLS BODYCOMBAT	-	シューズ	世界で人気の音楽に合わせて、ボクシング・空手・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。ストレス解消・シェイプアップを目的とされる方におすすめです。テクニクの時間では、よりかっこよく効果的に動けるように練習をしていきます。
	キックシェイプ	-	シューズ	音楽にあわせてボクシング動作とキック動作を行います。動作は簡単で、背中への負担の軽減やストレス解消になるプログラムです。
	協栄シェイプボクシング	-	シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせてボクシング動作を行うプログラムです。（インストラクターは協栄ジム認定者となります）
	UBOUND	トランポリン	シューズ	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です。トランポリンの上で飛ぶ（バウンド）・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（コア）、筋力の向上が期待できます。
	リラクゼーションヨガ	ヨガマット	-	座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラクゼーションと調整を図るプログラムです。※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
	スリムフローヨガ	ヨガマット	-	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラムです。ポーズを流れるように行うことで血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わう事ができます。※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
	ボディメイクヨガ	ヨガマット	-	ヨガのポーズ、体幹の強化、ボディメイクの要素を取り入れたプログラムです。
	背骨コンディショニング	ヨガマット	フェイスタオル	不調や痛みの改善と緩和を目指し、簡単な楽な体操で、背骨の位置・配列のズレや歪みを整えるプログラムです。※タオルを使用したコンディショニングを行うため、長めのタオル（フェイスタオル）をお持ちください。
	Balletone	-	-	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラムです。
Wow! HIP	バンド ヨガマット	-	バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラムです。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。フォーム練習の時間もあついで、正しいフォームで効果的にトレーニングができます。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、終わったあとも達成感でいっぱいになること間違いなしです。	
Wow! CORE	バンド ヨガマット	-	体幹（お腹、背中、腰、お尻）のトレーニングに特化し、姿勢改善、腰痛緩和や運動機能の向上も期待できるプログラムです。アップテンポな音楽に合わせて動いていきますので、楽しみながらトレーニングをされた方、また、トレーニングが初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。	
美軸ライン エクササイズ	ヨガマット	-	体幹を伸ばす・締める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラムです。	
ホットプログラム	美軸ライン® ホットストレッチ	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。
	ホットヨガ 骨盤調整	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方におすすめです。
	ホットヨガ リンパフロー	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	リンパの流れを良くしながら毒素を流し、しなやかに女性らしい美脚効果やスリキリとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。
	ホットヨガ リフレッシュ	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	心身のリフレッシュを目的に、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。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。※日曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ホットヨガ デトックス	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	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。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするクラスで、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。
	ホットヨガ ベシック	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。※水曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ホットヨガ ミドル	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	ヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめするクラスです。バランスポーズと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すすめです。
	ホットヨガ アドバンス	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。ヨガに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめするクラスです。※ヨガが初めての方は他クラスを受講してからの参加をお願いいたします ※土曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ZENSEE ～ 帰 ～	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	禅、ヨガ、マインドフルネスといった東洋の智慧を融合させた、心身の調整を図るためのプログラムです。レッスン始めにご紹介する禅の言葉で自身の心と向き合い、ヨガやストレッチを組み合わせた動作でリフレッシュを図ります。レッスン終盤は静かな時間を過ごしながら心を整えていきます。
ホットピラティス	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	ホット環境で発汗を促しながら、インナーマッスル体幹の強化につながるピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで骨格や骨盤周りがほぐれ、シェイプアップ、ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心して参加いただけるプログラムです。	
サスペンションプログラム	AntiGravity® Exercise & Relax (high&low/ハンモック)	ハンモック ヨガマット	-	背骨のしなやかさは患者の柔軟さ若さの象徴です！AntiGravity®イチョシの「無加圧逆転位」に慣れ親しみ、カラダのメンテナンスにもご利用いただけるクラス。ハンモックの扱い方に慣れ自重と重力を利用し心とカラダを開放しストレスフリーになりましょう。
	AntiGravity® Active Yoga	ハンモック	-	ハンモックがサポーターとなり、関節や筋肉に余計な負担をかけず地上では難しいヨガポーズにチャレンジします。深い呼吸や自身へ意識を高めていくことができ、しなやかな強いカラダと心をつくりだします。
	AntiGravity® Body Make	ハンモック	-	バレエのメソッドを取り入れ、指先から足先まで全身くまなく美しく動かします。特に下半身（下腹部、ヒップ、レッグス）の引き締め効果がある有酸素系クラスです。バレエやダンス未経験でも楽しめます。

◆AntiGravity®ご参加の方へ◆

◇下記、該当の方は禁忌事項となりご参加をお断りさせていただきます。

◇緑内障、最近手術された方（特に肩、目、背中、腰、手や指）、心臓病、高血圧、低血圧、めまい、骨粗鬆症/骨が弱い方、頭部外傷、脳梗死症、失神、手根管症候群、重度の関節炎、副鼻腔炎、椎間板ヘルニアまたは急性椎間板疾患、脳卒中、人工股関節、神経根炎、重症筋症、6時間以内にボトックス注射を打たれた方（背骨の神経根の炎症）

◇服装は脇の下と脚が隠れるトレーニングウェアでお願いします。（ジッパーのついていないものに限る）

◇逆さまになるので、Tシャツなどの下にスポーツブラやタンクトップなど、ゆったりとした下着やウェア、フィットしたスポンの着用をお勧め致します。

◇アクセサリ類・飾りの付いた髪ゴム・ピン留め等は、ハンモックを傷つける可能性がある為、必ず外してご参加ください。

◇食後すぐのご参加はお控えください。

※参加クラスについてご不安な方はインストラクターまでお気軽にご相談ください。

※皆様に安全に楽しんでいただくためにご参加をお断りする場合がございます。

※プログラム内容は、インストラクター都合・クラブ都合・集客状況により定期的に見直し場合がございます。