

3月20日(木) 春分の日 祝日タイムスケジュール

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:05 美軸ラインストレッチ TOMOMI
9:30	9:25~10:10  NENE
10:30	10:30~11:15 ZUMBA YUMI
11:30	Pick Up! 11:35~12:35 陰ヨガ FUKIKO
13:00	12:55~13:20 Wow! HIP 二宮光
14:00	Pick Up! 13:35~14:35 バレトン60 辻妙子
15:00	中上級
15:30	15:10~16:10  BodyMake Jun
16:30	16:30~17:30  Exercise&Relax Jun
18:00	※全クラス予約制

Pick Up!

陰ヨガ60

仰向けや四つ這いなどのポーズを1つ1つじっくりと取っていきます。
筋肉の柔軟性を高めると共に心を穏やかにしていくヨガです。

バレトン60

フィットネス、バレエ、ヨガの動きを加えた裸足で行う
ボディメイクエクササイズです。
レッスンの合間に筋トレを入れていきます！
内容は楽しみに！メリハリボディをGETしましょう！

美軸ラインストレッチ

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。



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。
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。
※フィットネスシューズをお持ちください

ZUMBA

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)
を繰り返す、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです♪

※フィットネスシューズをお持ちください



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。
女性らしく美しいヒップライン、体力向上、脂肪燃焼など様々な効果
を体感することができます♪
終わった後は達成感でいっぱいになること間違いなしです！



ハンモッククラス
定員8名

中上級

中上級クラス
「ファンバイア」「パッド」の
ポーズがスムーズに出来る方が対象

Pick up

通常プログラムには無い、
祝日特別レッスンです！！
ぜひこの機会にご参加ください。

ジェクサー・ボディメイクジム モザイクモール港北
営業時間 8:00~18:00 TEL 045-482-3077