11月23日(土) 勤労感謝の日 祝日タイムスケジュール





筋膜ヨガ 姿勢改善

姿勢に関わる筋膜に意識を向けながら動いていきます。 ※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください

ホットヨガ*ミドル*

~エナジーフロー~

呼吸にあわせダイナミックに動き 代謝を上げていきます。

※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください

WOW! HIP & COURCORE

バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラムと、 体幹(お腹、背中、腰、お尻)のトレーニングに特化したプログラムを合わせ、 祝日限定で60分のレッスンを行います。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善、 姿勢改善、運動機能向上などの効果が期待できます。

フォーム練習も行いながら、正しく効果的にトレーニングを行います。 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。 終わったあとは達成感でいっぱいになること間違いなしです。

LesMills DANCE

10月より港北店初導入!15分テクニック付き 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。

※フィットネスシューズをお持ちください

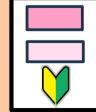






1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素 エクササイズプログラムです。60分クラスにしかないコアトレーニングも 行います!

※フィットネスシューズをお持ちください



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



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 祝日営業時間 8:00~18:00 TEL 045-482-3077