

【7月】ジェクサー新宿 マシンピラティス・レッスンスケジュール

|       | 月                                                                   | 火                                                                     | 水                                                                     | 木                                                          | 土                                                                     | 日                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 9:30  | 9:10~10:00<br>Upper Body<br>上半身<br>美背中・肩甲骨<br>引き締まったウエストライン<br>前野   |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 10:00 |                                                                     | 9:50~10:40<br>体験クラス                                                   |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 10:30 | 10:30~11:20<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>荒木ひとみ              |                                                                       | 10:30~11:20<br>Upper Body<br>上半身<br>美背中・肩甲骨<br>引き締まったウエストライン<br>荒木ひとみ | 10:30~11:20<br>体験クラス                                       |                                                                       | 10:30~11:20<br>ストレッチ&<br>コンディショニング<br>身体の緊張を緩め<br>姿勢を整えるクラス<br>前野    |
| 11:00 |                                                                     | 11:00~11:50<br>Lower Body<br>下半身<br>美脚・美尻を目指すクラス<br>前野                |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 11:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       | 11:40~12:30<br>Lower Body<br>下半身<br>美脚・美尻を目指すクラス<br>長谷川由里恵 | 11:30~12:20<br>ストレッチ&<br>コンディショニング<br>身体の緊張を緩め<br>姿勢を整えるクラス<br>長谷川由里恵 | 11:40~12:30<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>前野                  |
| 12:00 |                                                                     | 12:10~13:00<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>前野                   |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 12:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       | 12:50~13:40<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>長谷川由里恵    | 12:40~13:30<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>長谷川由里恵               | 12:50~13:40<br>体験クラス                                                 |
| 13:00 | 13:20~14:10<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>佐々木啓               |                                                                       | 13:00~13:50<br>体験クラス                                                  |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 13:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            | 13:50~14:40<br>Lower Body<br>下半身<br>美脚・美尻を目指すクラス<br>荒木ひとみ             |                                                                      |
| 14:00 |                                                                     |                                                                       | 14:10~15:00<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>川又珠美                 |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 14:30 | 14:30~15:20<br>ストレッチ&<br>コンディショニング<br>身体の緊張を緩め<br>姿勢を整えるクラス<br>佐々木哲 |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 15:00 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            | 15:00~15:50<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>荒木ひとみ                |                                                                      |
| 15:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 16:00 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            | 16:10~17:00<br>体験クラス                                                  |                                                                      |
| 16:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 17:00 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 17:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       | 17:20~18:10<br>Upper Body<br>上半身<br>美背中・肩甲骨<br>引き締まったウエストライン<br>高田早織 |
| 18:00 | 17:50~18:40<br>Lower Body<br>下半身<br>美脚・美尻を目指すクラス<br>マドカ             | 18:30~19:20<br>Upper Body<br>上半身<br>美背中・肩甲骨<br>引き締まったウエストライン<br>荒木ひとみ | 18:30~19:20<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>Yachi                | 18:30~19:20<br>Lower Body<br>下半身<br>美脚・美尻を目指すクラス<br>Yachi  |                                                                       |                                                                      |
| 18:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 19:00 | 19:00~19:50<br>体験クラス                                                |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 19:30 |                                                                     | 19:40~20:30<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>荒木ひとみ                | 19:40~20:30<br>Lower Body<br>下半身<br>美脚・美尻を目指すクラス<br>Yachi             | 19:40~20:30<br>体験クラス                                       |                                                                       |                                                                      |
| 20:00 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |
| 20:30 |                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                            |                                                                       |                                                                      |

体験クラス予約方法

WEBサービス「イベント」→「イベント予約」→「同意」→講座コードを入れず「次へ」→店舗「ジェクサー新宿」を選択

□体験料金:無料

□受付開始:WEB予約開始 6月22日(日)10:00~WEB予約開始

□利用方法:レッスン開始10分前に3階ピラティススタジオにお越しください。※レッスン参加の際は靴下をご用意ください。

-----内容解説-----

BASIC:全身をバランスよく整える基本クラス。マシンピラティスに慣れていない方にもおすすめ

Upper Body:美背中、肩甲骨まわりの調整、美しいウエストライン、お腹周りの引き締め

Lower Body:美脚、美尻、股関節まわりの調整。筋肉量の多い部位を動かすことで引き締まった身体を目指す

ストレッチ&コンディショニング:身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス。柔軟性の向上により身体をより動かしやすくする