

【1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 Upper Body 上半身 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 荒木ひとみ					
10:00		9:50~10:40 体験クラス		10:00~10:50 体験クラス		
10:30	10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木ひとみ		10:30~11:20 Upper Body 上半身 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 荒木ひとみ			
11:00		11:00~11:50 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス RIKA		11:10~12:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 宮下	女性専用	
11:30					11:30~12:20 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 長谷川由里恵	
12:00		12:10~13:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス RIKA			女性専用	
12:30				12:50~13:40 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス 高田早織	12:40~13:30 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 長谷川由里恵	
13:00	女性専用					
13:30	13:20~14:10 Upper Body 上半身 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 宮下					
14:00	13:20~14:10 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 佐々木啓			14:00~14:50 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 高田早織	13:50~14:40 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス 荒木ひとみ	
14:30	女性専用		14:10~15:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 川又珠美		女性専用	
15:00	14:30~15:20 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 佐々木哲				15:00~15:50 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木ひとみ	
15:30						
16:00						
16:30					16:10~17:00 体験クラス	
17:00						
17:30						17:10~18:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 高田早織
18:00	17:50~18:40 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス マドカ		女性専用			
18:30			18:30~19:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス Yachi	18:30~19:20 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス Yachi		
19:00	19:00~19:50 体験クラス		女性専用			
19:30			19:40~20:30 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス Yachi	19:40~20:30 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 12月27日(土)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