

【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 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	10:00~10:40 体験クラス	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	10:00~10:50 体験クラス	
11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30	11:00~11:50 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス RIKA	12:10~13:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 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	12:50~13:40 Lower Body 下半身 美脚・美尻を目指すクラス 高田早織	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
	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	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	14:10~15:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 川又珠美	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	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
	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	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
				16:10~17:00 体験クラス	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

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なる