

【4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>荒木ひとみ |  |   |   |   |   |
| 10:00 |  |  |   |   |   |   |
| 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 |   |   |   |
| 11:00 |  |  |   | 11:10~12:00<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>宮下       |   |   |
| 11:30 |  |  |   |   | 女性専用<br>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 |   |
| 12:00 |  |  |   |   | 女性専用  |   |
| 12:30 |  |  |   |   | 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                       |   |
| 13:00 | 女性専用   |  |   |   |   |   |
| 13:30 | 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                | 13:20~14:10<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>宮下 |   |   |   |   |
| 14:00 |  |  |   |   | 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                     |   |
| 14:30 | 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  |  | 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                 |   | 女性専用  |   |
| 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 |  |  |   |   |   |   |
| 16:30 |  |  |   |   |   |   |
| 17:00 |  |  |   |   |   |   |
| 17:30 |  |  |   |   |   |   |
| 18:00 |  |  |   |   |   |   |
| 18:30 | NEW<br>18:15~19:05<br>Lower Body<br>下半身<br>美脚・美尻を目指すクラス<br>マドカ       |  | 女性専用  |   |   |   |
| 19:00 |  |  | 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 |   |   |
| 19:30 | NEW<br>19:25~20:15<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>マドカ          |  | 女性専用  |   |   |   |
| 20:00 |  |  | 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             |   |   |   |
| 20:30 |  |  |   |   |   |   |

30分無料体験実施中 ※お一人様1回限り

ご希望の日時を第三希望までご記載の上

ジェクサー新宿ホームページお問い合わせフォームよりご連絡ください。

-----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