

ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

出演者・プログラム紹介

Aスタジオ

10:00~11:00 BODYCOMBAT



JX新宿
Yachi



JX川崎
藤井



JX大井町
山本



JX池袋
高橋

プログラムフェスティバル朝一番目のこのクラスで
身体も心も起こす準備はいいですか？
私たちインストラクターと皆さまで最高な一体感
誰にも負けない熱量を作りあげます！
音楽と融合した最高なパフォーマンスを
一緒に目指していきましょう！

11:30~12:30 BODYPUMP



JX大塚
Ruri



JX新小岩
久保木



LG等々力
中澤



JFTV
YUTO

4人のインストラクターが集結！
ここでしか体験できない
限界を超えるトレーニングをお届けします。
インストラクター一同、最高の時間をつくる準備は万端！
皆さまと一緒に熱く盛り上げられるのを楽しみにしています！

13:00~14:00 UBOUND



JX大宮
清水



JX赤羽
白井



JX横浜
ANNA



JX戸田公園
MAAO

このプログラムフェスティバルで
ユーバウンド開催は今回が初！！
そしてこの最高の4名でジョイントするのも初！！
この初めて尽くしのジョイントレッスンで
最高の思い出を作りましょう！！

14:30~15:30 ZUMBA



毛利智美



尾島真理

ズンバは、ダンス、フィットネス、エンターテインメントの
三つの要素で誰にでも始めやすいプログラムです。
楽しくパーティ感覚で踊ることをコンセプトにしているため
年齢、性別、ダンス経験など関係なく
楽しみながら続けられるエクササイズです。

15:50~16:50 BODYATTACK



JX赤羽
駒谷



JX新川崎
熊谷



JX亀戸
又多



JX四谷
福島

BODYATTACKの事が心の底から大好きなプレゼンターが
最高の時間をお届けます！！
これぞBODYATTACK！
そう思えるクラスを皆さんと一緒に作り上げます！
心から楽しみ、たくさん笑い、体を動かすクラスにしましょう！
是非ご参加お待ちしております！

17:10~18:10 BODYCOMBAT



JX板橋
SHUNSUKE



JX新宿
白川



JX大塚
井上



JX赤羽
角田

「本気」
拳で自分の限界と向き合う時間

ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

出演者・プログラム紹介

Bスタジオ

10:15~11:15 CHOACHOA FIT
GLAMUSCLE FIT



Maki



SHIHO

美しく健康的な身体作りができる自重筋トレプログラムと
K-POP要素を取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させた
プログラムの初合同イベント！

過去のナンバーから現在のナンバーまでの日限定の
オリジナルプレイリストで楽しめます。

どちらかしか参加したことがない方も楽しめる動作を
取り入れますので、安心してご参加ください。

11:45~13:00 K-POP CHOA



Maki



JX上野
ゆゆ

流行りのK-POPダンスが踊れるプログラムです。
いつも参加している、ダンス未経験、K-POPが好き…
人気の曲を集めたスペシャルプレイリストでどなたでも
盛り上がることも間違いなし！

みんなてアイドルになりきってライブのような
空間を楽しみましょう。

14:15~15:30 Dynamic Power Flow
Hot Yoga 【75分】
〈レベルMAX〉



NAO



JX上野
TOMOCO

HOTYOGA アドバンスに、パワーヨガのアクティブなエッセンスを
融合したこのクラスは、ジャンプ動作を含まない安心設計でありながら
レベルMAXのチャレンジで圧倒的なカロリー消費と深い心身の浄化を
実現します。指導者によるアジャストメントを通じて

新たな気づきを得られる構成となっております

〈熱×集中〉の組み合わせが、自然と心を“ゾーン”へと導きます。

瞑想的な感覚と爽快感が同時に訪れるこのクラスでは
整った体と澄んだ心を育むことができます。

この日だけの特別プログラムです！

15:50~17:05 アロマデトックス
リンパヨガ



谷野智子



JX港北
二宮

HOTYOGAの暖かい環境の中アロマスプレーを使用し
心身のリラックスや癒しへと更に結びつく環境づくりを行います。

筋肉マッサージ、リンパドレナージュと言う手技を行い
全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックス！！

YOGAのポーズを更に組み合わせアジャストメントにより
正しい位置でポーズやマッサージが出来ているかのお手伝いを致します。

スッキリとした感覚を取り戻し

全身を整え美肌へと導く事が出来るクラスです。

Cスタジオ

17:25~18:40 ZENSEE陽シンギングボウル



JX横浜
ANNA



JX浦和
出口

このクラスは「ZENSEE～陽～」に
シンギングボウルの倍音浴を組み合わせたプログラムです。
シンギングボウルの振動は、私たちの身体の70%を占める水分に
働きかけ身体・心・自律神経に良い影響を与え
睡眠の改善、ストレス軽減につながるといわれています。
年齢によって睡眠時間や睡眠の質に変化がございます。
是非この機会に特別な75分を一緒に過ごしませんか。
心を穏やかに、脱力・リラックスを体感しましょう。

10:15~11:15 感覚統合親子体操
3～6歳クラス

11:45~12:45 感覚統合親子体操
6～9歳クラス



土屋くみこ

感覚統合ってなに？

視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚・前庭感覚

固有受容感覚など、いろんな感覚情報を脳で整理して
体をスムーズに動かすための力を身に着ける体操を行います。

ALL JEXER PROGRAM FESTIVAL

出演者・プログラム紹介

プール

**10:15～10:45 アクアダンス
カーニバル1**



葉山亜希恵



宮之原千晶



JX戸田公園
萩田

6人のインストラクターが1部と2部に分かれて
アクアのいろいろな動きをリレー形式で
リードしていきます。
アクアが大好きな方むけのクラスです。
「女性3人！美しく？パワフルなレッスンをお楽しみください」

**10:55～11:25 アクアダンス
カーニバル2**



吉田賢一



村上寛子



JX東神奈川
三上

6人のインストラクターが1部と2部に分かれて
アクアのいろいろな動きをリレー形式で
リードしていきます。
アクアが大好きな方むけのクラスです。
「最後にイントラ全員によるスペシャルメドレーがあるかも?！」

12:00～12:30 アクアサーキット30



吉田賢一



JX戸田公園
櫛田

音楽に合わせ、水中での筋肉トレーニングを
楽しみながら行います。
簡単な動き&短時間&運動した実感のある
運動をしたい方むけのクラスです。

12:45～13:15 ウォーキングアクア30



葉山亜希恵



JX戸田公園
古泉



JX新川崎
RIURU

水中ウォーキングの動きで、音楽に合わせた
全身運動をしていきます。
難しすぎず…簡単すぎず…
楽しく運動したい方むけのクラスです。

Cスタジオ ※IR対象クラス

13:30～14:00 アクアHIIT



吉田賢一



葉山亜希恵



JX東神奈川
TORI

短時間に運動した実感を得られる「究極のアクア」です。
ゆっくりと準備運動をした後
4分間に思い切り集中します。
チャレンジ精神旺盛な方むけのクラスです。

15:00～15:45 THEワークショップ講義

16:00～17:00 THEワークショップ実技



吉田賢一



葉山亜希恵

インストラクターを対象としたセミナーで
「トラジション(スムーズなつなぎ)」を
「レイヤリング(動きの変化と強度難易度の調整)」を
おさらいしながら、日々のレッスン内容を見直してみましょう。
講義と実践(ドリル)を交えながら進めていきます。
あまり機会のない貴重なスタジオでの特別な実技演習になります。

INFORMATION

【申込と支払い方法】

- ・ジェクサーWEBアカウント内の「イベント」より「JR東日本スポーツ」をお選びいただき、該当クラスをお申込みください。
- ・会員外のお客様はお申込み時にWEBアカウント登録が必要です。

【申し込み期間】

- ・9/19(金)12:00～当日レッスン開始30分前まで
- ・お支払いはWEB決済(クレジットカード)となります。

【キャンセル期間】

- ・～10/12(日)23時59分59秒まで
- ・キャンセルは前日までにWEBよりご対応ください。

【当日】

- ・動きやすい服装とうち履きシューズをご用意ください。
- ・館内の移動はインナーシューズ、またはサンダルを着用の上、ご利用ください。
ジムエリア内の裸足でのご移動は安全管理のため、ご遠慮願います。
- ・飲食スペースは、ラウンジ、またはジュニアギャラリーのみとなります。
(スペースに限りがございます)
- ・このイベント参加についてはレンタル商品対象外となりますので
お貸出ししかねます。ご了承ください。(有料でのレンタルは可能です)
- ・レッスン開始時間45分前よりご入館が可能です。
- ・最終閉館は19時30分です。レッスン終了後は速やかなご退館のご協力をお願いいたします。
- ・スパエリア(シャワー、湯舟)はご利用可能です。※サウナはご利用いただけません

【予約方法】

WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約⇒ご同意事項確認

⇒講座コードを入力せず『次へ』⇒店舗(JR東日本スポーツ)

⇒希望イベント選択⇒立ち位置の選択⇒WEB決済⇒申込完了



WEBサービスログインはこちらから