

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。

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。

Cスタジオ

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。

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。

Cスタジオ ※IR対象クラス

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