

ジエクサー・フィットネス&スパ 新小岩 2周年特別イベントプログラム 10/1(水)~10/6(月)

時間	10月6日(月)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00	*EVENT* 【BODYPUMP】 バーベル・プレートを使用し全身まんべんなく音楽に合わせてトレーニングを行うクラスです。荒川インストラクター×SHINTAインストラクターのジョイントクラス!! 2名のインストラクターが皆さんをサポート致します! 初めての方も気軽に参加ください!!			*EVENT* 【HOTYOGA骨盤調整/ピナツ〜五感に響く音ヨガ〜】 レッスン最後のシャワーサウナで、シンキングポールを使用し、シンキングポールで費やす波動的な五感を刺激し深いリラクゼーションと導いていきます。疲れした心と身体を一緒に解放させましょう。 【BODYBALANCE〜STRENGTH〜】 ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を取り入れながら柔軟性の向上、体幹の強化、リラクゼーション効果が期待できるクラスです。 2周年特別!!45分レッスン!!体幹エクササイズもプラスされたSTRENGTHクラスの実施です!!この機会に是非参加ください。			*EVENT* 【UNGJUMP】 トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う筋力プログラム。繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。 久保木×まいのジョイントレッスンぜひお楽しみください!			*EVENT* 【バンドピラティス〜HOT〜】 ゴムバンドを使ったピラティスエクササイズ! バンドを使うことで、使っている筋肉への負荷が明確になり、理想的な動きが身につくようになります。伸ばす、引き締める、バランスを良くするピラティスクラス。初めての方も大歓迎です! 【ダイナミックフロー〜ホットヨガ〜】 通常のHOTYOGAアドバンスにフローヨガの要素を融合した特別クラス。 (ジャンプ動作などは含まれません) レベルMAXのチャレンジで、究極のカロリー消費と心身のデトックスを体験。 心は自然と"ゾーン"に入り、深い集中と爽快感を体験していただけます。 整った体と澄んだ心を目指し、2周年だけのスペシャルクラスをぜひお楽しみください。		
7:30	WEB 10:10~10:55 美輪ラン エクササイズ yuka			WEB 10:00~10:45 HOTYOGA 〜ピナツ〜 木村 絵美子			WEB 10:05~10:50 MEGADANZ 〜メガダンス〜 mii			WEB 10:05~10:50 RITMOS 井口 峻輔		
8:00	WEB 11:15~12:00 RITMOS Haru			WEB 11:05~11:50 ZENSEE 〜隔〜 まい			WEB 11:05~11:50 LESMILLS BODYPUMP 久保木 裕子			WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo		
8:30	WEB 12:20~13:05 LESMILLS BODYPUMP 荒川×SHINTA			WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 季子			WEB 12:10~12:55 LESMILLS BODYATTACK 久保木 裕子			WEB 12:10~12:55 LESMILLS Shapes 久保木 裕子		
9:00	WEB 13:25~14:10 UBOUND GAU			WEB 13:15~14:00 HOTYOGA 〜骨盤調整〜 mie			WEB 13:25~14:10 LESMILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子			WEB 13:15~14:00 LESMILLS BODYATTACK 久保木 裕子		
9:30	WEB 14:30~15:15 2nd Anniversary Hau'oli Hula Lesson! 稲田奈美			WEB 14:20~15:05 HOTYOGA 〜リンパフロー〜 mie			WEB 14:20~15:05 LESMILLS BODYCOMBAT つばさ			WEB 14:20~15:05 LESMILLS DANCE まい		
10:00	WEB 16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)			HOT FREE TIME			WEB 16:00~18:10 キッズスクール			WEB 15:25~16:10 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子		
10:30	WEB 18:15~19:00 女性専用 HOTYOGA 〜ピナツ〜 Sato			WEB 18:15~18:45 TITL 〜全身〜			WEB 18:15~19:00 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子			WEB 18:15~19:00 LESMILLS BODYCOMBAT KAORU		
11:00	WEB 19:35~20:35 有料レッスン 定員50名 LESMILLS BODYCOMBAT 羽塚×KAORU			WEB 19:25~20:10 HOTYOGA 〜骨盤調整〜 Sato			WEB 19:35~20:35 有料レッスン 定員50名 LESMILLS BODYPUMP 久保木×内村			WEB 19:35~20:20 LESMILLS BODYATTACK #うちー		
11:30	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA 〜リンパフロー〜 つばさ			WEB 20:15~20:45 TITL 〜全身〜			WEB 20:25~21:10 HOTYOGA 〜ピナツ〜 Tomoko			WEB 20:20~21:05 RITMOS 長妻 佳代子		
12:00	*EVENT* 【BODYCOMBAT〜60min〜】※有料レッスン 格闘技の動作を取り入れながら音楽に合わせてストレス発散やシェイプアップを目指すクラスです。羽塚インストラクター×KAORUインストラクターのジョイントレッスン★ 2周年特別クラス!!この機会にぜひお楽しみください!! 申込方法は別紙ご確認ください。			*EVENT* 【BODYPUMP〜60min〜】※有料レッスン バーベル・プレートを使用し全身まんべんなく音楽に合わせてトレーニングを行うクラスです。久保木インストラクター×内村インストラクターのジョイントクラス!!2名のインストラクターが皆さんのトレーニングをサポート致します!!一緒に気持ちいいトレーニングをしましょう★ 申込方法は別紙ご確認ください。			*EVENT* 【2nd AnniversaryHau'oli Hula Lesson!】 月曜日&木曜日 〜2周年をお祝いしてみんなで楽しく踊りましょう〜 素敵な衣装を身にまといインストラクターが1曲踊りを披露いたします! 参加の皆様もレイなどお持ちでしたら身に付けて一緒に踊りませんか? 2周年を皆さんでお祝いしましょう!!			WEB 20:15~20:45 TITL 〜下半身〜		
12:30	WEB 10:10~10:55 LESMILLS BODYATTACK GAU×AKARI			WEB 10:00~10:45 リラクゼーション Mayo			WEB 10:00~10:45 HOTYOGA 〜リンパフロー〜 Ayaka			WEB 10:15~10:45 TITL 〜ト上半身〜		
13:00	WEB 11:15~12:00 LESMILLS BODYPUMP 内村 健介			WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo			WEB 11:05~11:50 HOTYOGA 〜ピナツ〜 Ayaka			WEB 11:15~11:35 お腹引き締め		
13:30	WEB 12:20~13:05 ZUMBA 橋詰 奈美			WEB 12:10~12:55 エアロピクスちよとだけミドル 〜ほんの少しレベルアップ〜 佳代			WEB 12:10~12:55 DANCE まい			WEB 12:15~12:45 TITL 〜上半身〜		
14:00	WEB 13:25~14:10 LESMILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子			WEB 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代			WEB 13:00~13:45 UBOUND Kana			WEB 13:15~13:55 ZENSEE 〜隔〜 まい		
14:30	WEB 14:30~15:15 LESMILLS Shapes 久保木 裕子			WEB 14:15~15:00 骨盤コンディショニング with チェアエクササイズオリジナル 有料 1,100円(税込) 小松 ゆき子			WEB 14:05~14:50 ステップライト 竹内 愛			WEB 14:15~15:00 HOTYOGA 〜ピナツ〜 竹内 真知枝		
15:00	WEB 15:35~16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane			WEB 15:30~16:15 骨盤コンディショニング 小松 ゆき子			WEB 15:05~15:50 エアロピクスコア1 竹内 愛			WEB 15:20~16:05 HOT整体オアシス 竹内 真知枝		
15:30	WEB 16:40~17:25 MEGADANZ 〜メガダンス〜 KUMI			WEB 16:35~17:20 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子			WEB 16:10~16:40 LESMILLS BODYATTACK スガ			WEB 16:15~16:45 TITL 〜全身〜		
16:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【骨盤コンディショニングwithチェアエクササイズオリジナル】※有料レッスン 椅子に座って体を整えることで、日常生活はもちろん、肩こり・首のこり・姿勢改善や運動のパフォーマンスアップも期待できます。 少人数で行うので、一人ひとりに合わせたサポートが可能です。是非この機会にご体感ください! 申込方法は別紙ご確認ください。 【リラクゼーション〜アロマでリラックス〜】 アロマの香りを楽しみながらボース呼吸法で心身を癒していくクラスです。 ★グレープフルーツ、オレンジ、レモンのブレンドオイル★ピヤクワン、インフラ、ローズのブレンドアロマの香りを使用致します。			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
16:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
17:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
17:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
18:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
18:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
19:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
19:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
20:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
20:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		
21:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉 一也			WEB 17:15~17:45 TITL 〜上半身〜		

こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

時間	10月4日(土)			10月5日(日)		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00	*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			キッズスクール		
7:30	*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			キッズスクール		
8:00	*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			キッズスクール		
8:30	*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			キッズスクール		
9:00	*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			キッズスクール		
9:30	*EVENT* 【BODYATTACK〜2周年ジョイントレッスン〜】 ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。 2周年記念! GAUインストラクター×AKARIインストラクターのジョイントレッスンぜひお楽しみください!! 【エアロピクスちよとだけミドル〜ほんの少しレベルアップ〜】 シンプルな動作で気持ちよく汗をかき、日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。2周年特別!!ほんの少しレベルアップ★ コンディショニングも楽しみながら汗を流しましょう!!			キッズスクール		
10:00	WEB 10:10~10:55 LESMILLS BODYATTACK GAU×AKARI			WEB 10:00~10:45 リラクゼーション Mayo		
10:30	WEB 11:15~12:00 LESMILLS BODYPUMP 内村 健介			WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo		
11:00	WEB 12:20~13:05 ZUMBA 橋詰 奈美			WEB 12:10~12:55 エアロピクスちよとだけミドル 〜ほんの少しレベルアップ〜 佳代		
11:30	WEB 13:25~14:10 LESMILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子			WEB 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代		
12:00	WEB 14:30~15:15 LESMILLS Shapes 久保木 裕子			WEB 14:15~15:00 骨盤コンディショニング with チェアエクササイズオリジナル 有料 1,100円(税込) 小松 ゆき子		
12:30	WEB 15:35~16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane			WEB 15:30~16:15 骨盤コンディショニング 小松 ゆき子		
13:00	WEB 16:40~17:25 MEGADANZ 〜メガダンス〜 KUMI			WEB 16:35~17:20 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子		
13:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
14:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
14:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
15:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
15:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
16:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
16:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
17:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
17:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
18:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
18:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
19:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
19:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
20:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
20:30	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		
21:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス			WEB 17:35~18:20 リラクゼーション 〜アロマでリラックス〜 千原 博美		

● HOT環境クラス実施時間
※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。

□ 太枠⇒備品使用クラス

WEB 予約クラス

有料クラス

● 初心者向けクラス 初めての方も安心してご参加いただけます。

● 【S-WORKOUT】 初めての方も安心してご参加いただけます。
※【S-WORKOUT】はジム&サウナスパ会員様もご参加可能です。

〜グルトレについて〜
【オリエンテーション】 マシンの使い方をご案内します。
【全身】 脚、胸、背中中のトレーニングを実施し、全身をバランスよく鍛えます。
【下半身】 脚、お尻周りのトレーニングを実施し、下半身の引き締めや筋肉の強化に繋がります。
【上半身】 胸、背中中のトレーニングを実施し、特に背中周りを刺激します。

■ WEB予約クラス参加方法 ■
・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。
③レッスン開始10分前までにチェックインをされていない場合、自動キャンセルとなります。
入館時は必ずチェックイン画面をご確認ください。

■ HOTプログラム参加について ■
・水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
③ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
③外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

■ 各プログラム定員について ■
Aスタジオ
備品使用クラス 定員60名 (緑×白シール)
備品を使用しないクラス 定員68名 (白×赤シール)
Bスタジオ
備品使用クラス 定員43名 (緑×白シール)
備品を使用しないクラス 定員50名 (白×赤シール)
S-WORKOUT
場所: ジムフリースペース
定員10名

こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。