

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩 3周年特別イベントプログラム 10/1(木)~10/7(水)

10/5(月)					10/7(水)					10/1(木)					10/2(金)				
A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア		A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア		A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア		A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア	
★EVENT★ 【美輪フェイスエクササイズ 60min】 美輪フェイスエクササイズと美輪フェイスを融合させたベテランレッスン！ 顔と体をつなげた全身運動エクササイズを体験しながらお楽しみください！ ココロもカラダも軽やかになります！ 【UBOUND】 1人用のトランポリンを使用し、ハイクラスな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズです。 GAKU 1Rと美輪1Rのいつものコンビでお楽しみください！ 一緒に3周年を楽しくしましょう！					★EVENT★ 【HOT整体オリジナル～脂肪を流す瘦身体～】 脂肪の原因は意外なところにもあるものです。 滞りを無くしてスッキリ快適な体型を目指しましょう！ ※男性参加OK。※爪が短めの方が行いやすいです。					★EVENT★ 【メガダンス 60min】 ヒップホップ、ラテン、ダンス、リズムと世界のあらゆるジャンルを堪能できるダンスです。 ウールダンスプログラムです。 60分クラスでいつものお楽しみながらメカダンスを是非お楽しみください！ 【UNGjump】 トランポリンを使用したランニングな動きと楽しい音楽で行う有酸素プログラムです。 久保木 裕子1Rと美輪1Rのいつものコンビで！ トランポリンが初めての方も大歓迎です！					★EVENT★ 【足のためのバンドピラティス】 足から頭まで体の土台をつくる。 アーチの足を鍛え、ハンドで、もも筋・腰筋を鍛えます。 足のバランスが良くなるから、ケア方法に自信がある方も、一緒に覚え、鍛えましょう！ 【タオルバディックスストレッチ】 タオルを使って自宅でできるストレッチをいくつか紹介します。 タオルを使わずに、寝る、自力では伸ばしにくい所までしっかりと伸ばして 全身を鍛えます。※フィッティングをご希望ください。				
9:30~10:50	美輪フェイス エクササイズ yuka				10:10~10:55	ZUMBA EZME				9:30~10:50	MEGADANCE 久保木 裕子	10:00~10:50	マンシビラティス BASIC シェ		10:05~10:50	RITMOS 井口 綾華	10:00~10:50	足のための バンドピラティス 井口 綾華	
10:00~10:45	HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 裕美子				10:00~10:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ NICO				10:10~10:45	骨盤エクササイズ 佐代	10:10~10:45	マンシビラティス BASIC シェ		10:15~10:45	マンチマン サボート	10:15~10:45	マンチマン サボート	
11:00~11:45	11:05~11:50	サウンズ～3045 ～増3045～ スクワッド			11:05~11:50	HOTYOGA ～ビギナー～ NICO				11:05~11:50	Balletone Mayo	11:05~11:50	マンシビラティス BASIC シェ		11:05~11:50	エロピクミル 井口 綾華	11:05~11:50	美輪フェイス yuka	
11:15~12:00	RITMOS Hara				11:15~12:00	HOTYOGA ～ビギナー～ NICO				11:15~12:00	骨盤引き締め ピラティス シェ	11:15~12:00	マンシビラティス BASIC シェ		11:15~12:00	マンチマン サボート	11:15~12:00	マンチマン サボート	
12:00~12:45	12:00~12:45	マンシビラティス BASIC yuka			12:00~12:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				12:00~12:45	Brain to Body 花巻 穂花子	12:00~12:45	マンシビラティス BASIC シェ		12:00~12:45	マンチマン サボート	12:00~12:45	マンチマン サボート	
12:15~13:00	12:15~13:00	マンシビラティス BASIC yuka			12:15~13:00	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				12:15~13:00	Brain to Body 花巻 穂花子	12:15~13:00	マンシビラティス BASIC シェ		12:15~13:00	マンチマン サボート	12:15~13:00	マンチマン サボート	
13:00~13:45	13:00~13:45	マンシビラティス BASIC yuka			13:00~13:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				13:00~13:45	Brain to Body 花巻 穂花子	13:00~13:45	マンシビラティス BASIC シェ		13:00~13:45	マンチマン サボート	13:00~13:45	マンチマン サボート	
13:15~14:00	13:15~14:00	マンシビラティス BASIC yuka			13:15~14:00	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				13:15~14:00	Brain to Body 花巻 穂花子	13:15~14:00	マンシビラティス BASIC シェ		13:15~14:00	マンチマン サボート	13:15~14:00	マンチマン サボート	
14:00~14:45	14:00~14:45	マンシビラティス BASIC yuka			14:00~14:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				14:00~14:45	Brain to Body 花巻 穂花子	14:00~14:45	マンシビラティス BASIC シェ		14:00~14:45	マンチマン サボート	14:00~14:45	マンチマン サボート	
14:15~15:00	14:15~15:00	マンシビラティス BASIC yuka			14:15~15:00	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				14:15~15:00	Brain to Body 花巻 穂花子	14:15~15:00	マンシビラティス BASIC シェ		14:15~15:00	マンチマン サボート	14:15~15:00	マンチマン サボート	
15:00~15:45	15:00~15:45	マンシビラティス BASIC yuka			15:00~15:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				15:00~15:45	Brain to Body 花巻 穂花子	15:00~15:45	マンシビラティス BASIC シェ		15:00~15:45	マンチマン サボート	15:00~15:45	マンチマン サボート	
16:00~16:45	16:00~16:45	マンシビラティス BASIC yuka			16:00~16:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				16:00~16:45	Brain to Body 花巻 穂花子	16:00~16:45	マンシビラティス BASIC シェ		16:00~16:45	マンチマン サボート	16:00~16:45	マンチマン サボート	
17:00~17:45	17:00~17:45	マンシビラティス BASIC yuka			17:00~17:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				17:00~17:45	Brain to Body 花巻 穂花子	17:00~17:45	マンシビラティス BASIC シェ		17:00~17:45	マンチマン サボート	17:00~17:45	マンチマン サボート	
18:00~18:45	18:00~18:45	マンシビラティス BASIC yuka			18:00~18:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				18:00~18:45	Brain to Body 花巻 穂花子	18:00~18:45	マンシビラティス BASIC シェ		18:00~18:45	マンチマン サボート	18:00~18:45	マンチマン サボート	
19:00~19:45	19:00~19:45	マンシビラティス BASIC yuka			19:00~19:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				19:00~19:45	Brain to Body 花巻 穂花子	19:00~19:45	マンシビラティス BASIC シェ		19:00~19:45	マンチマン サボート	19:00~19:45	マンチマン サボート	
20:00~20:45	20:00~20:45	マンシビラティス BASIC yuka			20:00~20:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				20:00~20:45	Brain to Body 花巻 穂花子	20:00~20:45	マンシビラティス BASIC シェ		20:00~20:45	マンチマン サボート	20:00~20:45	マンチマン サボート	
21:00~21:45	21:00~21:45	マンシビラティス BASIC yuka			21:00~21:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				21:00~21:45	Brain to Body 花巻 穂花子	21:00~21:45	マンシビラティス BASIC シェ		21:00~21:45	マンチマン サボート	21:00~21:45	マンチマン サボート	
22:00~22:45	22:00~22:45	マンシビラティス BASIC yuka			22:00~22:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				22:00~22:45	Brain to Body 花巻 穂花子	22:00~22:45	マンシビラティス BASIC シェ		22:00~22:45	マンチマン サボート	22:00~22:45	マンチマン サボート	
23:00~23:45	23:00~23:45	マンシビラティス BASIC yuka			23:00~23:45	HOTYOGA ～骨盤調整～ 木村 裕美子				23:00~23:45	Brain to Body 花巻 穂花子	23:00~23:45	マンシビラティス BASIC シェ		23:00~23:45	マンチマン サボート	23:00~23:45	マンチマン サボート	

10/3(土)					10/4(日)				
A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア		A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア	
★EVENT★ 【BODYATTACK】 フォットダンスエクササイズと高強度エクササイズ。ランニング、ジャンプなどの アスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。 新商品の販売 一色1Rが新小岩に帰ってきます！ GAKU 1Rとの掛け合いに注目！ 【BODYPUMP 60min】 ※有料イベント 高強度 一色1R、高強度 関田1R、高強度 利根1Rの個性豊かな3名が集合！ 様々な化学反応が起るのか、、、お楽しみに！ 詳細は別紙をご確認ください。					★EVENT★ 【ZUMBA】 ZUMBA®とは世界中の音楽を使ったダンスフィットネスプログラムです！ もて今年も3周年特別企画！ZUMBA Loverなら誰でも楽しめる あの曲やこの曲でパーティ気分を味わいましょう！ もちろんZUMBA始めても！という方も 多！という方も大歓迎！そんな音楽を聴きながらのダンスです！ 特別な一日をみなで楽しく過ごしましょう！に夢中になりましょう！				
9:30~10:45	10:00~10:45	マンシビラティス BASIC yuka			9:30~10:45	10:00~10:45	マンシビラティス BASIC yuka		
10:00~10:45	10:00~10:45	マンシビラティス BASIC yuka			10:00~10:45	10:00~10:45	マンシビラティス BASIC yuka		
11:00~11:45	11:00~11:45	マンシビラティス BASIC yuka			11:00~11:45	11:00~11:45	マンシビラティス BASIC yuka		
11:15~12:00	11:15~12:00	マンシビラティス BASIC yuka			11:15~12:00	11:15~12:00	マンシビラティス BASIC yuka		
12:00~12:45	12:00~12:45	マンシビラティス BASIC yuka			12:00~12:45	12:00~12:45	マンシビラティス BASIC yuka		
12:15~13:00	12:15~13:00	マンシビラティス BASIC yuka			12:15~13:00	12:15~13:00	マンシビラティス BASIC yuka		
13:00~13:45	13:00~13:45	マンシビラティス BASIC yuka			13:00~13:45	13:00~13:45	マンシビラティス BASIC yuka		
14:00~14:45	14:00~14:45	マンシビラティス BASIC yuka			14:00~14:45	14:00~14:45	マンシビラティス BASIC yuka		
14:15~15:00	14:15~15:00	マンシビラティス BASIC yuka			14:15~15:00	14:15~15:00	マンシビラティス BASIC yuka		
15:00~15:45	15:00~15:45	マンシビラティス BASIC yuka			15:00~15:45	15:00~15:45	マンシビラティス BASIC yuka		
16:00~16:45	16:00~16:45	マンシビラティス BASIC yuka			16:00~16:45	16:00~16:45	マンシビラティス BASIC yuka		
17:00~17:45	17:00~17:45	マンシビラティス BASIC yuka			17:00~17:45	17:00~17:45	マンシビラティス BASIC yuka		
18:00~18:45	18:00~18:45	マンシビラティス BASIC yuka			18:00~18:45	18:00~18:45	マンシビラティス BASIC yuka		
19:00~19:45	19:00~19:45	マンシビラティス BASIC yuka			19:00~19:45	19:00~19:45	マンシビラティス BASIC yuka		
20:00~20:45	20:00~20:45	マンシビラティス BASIC yuka			20:00~20:45	20:00~20:45	マンシビラティス BASIC yuka		
21:00~21:45	21:00~21:45	マンシビラティス BASIC yuka			21:00~21:45	21:00~21:45	マンシビラティス BASIC yuka		
22:00~22:45	22:00~22:45	マンシビラティス BASIC yuka			22:00~22:45	22:00~22:45	マンシビラティス BASIC yuka		
23:00~23:45	23:00~23:45	マンシビラティス BASIC yuka			23:00~23:45	23:00~23:45	マンシビラティス BASIC yuka		

- ★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。
- ★太極⇒備品使用クラス**
- ★WEB予約クラス**
- ★有料**
- ★有料クラス**
- ★マンシビラティス** 別途オプション契約が必要です。(有料)
- ★初心者向けクラス** 初めての方でも安心してご参加いただけます。
- ★【ショートレッスン】** 初めての方でも安心してご参加いただけます。
- ※【ショートレッスン】はジム&サウナスパ会員様もご参加可能です。
- ★WEB予約クラス参加方法**
- ・ジェクサー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。
- ★入館時は必ずチェックイン画面をご確認ください。**
- ★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が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。
- ※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。
- ※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**
- 定員55名
- ★Bスタジオ**
- 定員43名
- ★ショートレッスン**
- 場所：ジムフリースペース
- 定員10名
- 開始15分前にフロントにて受講券配布致します。