

# ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール 9月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit
10:00												
10:30	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂		10:15~11:00 DISC (ダンスプログラム) 清水 あかね		10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	安積 久美子	10:15~11:00 リラクソヨガ Kyoko		8:20~9:05 パワーヨガ 山口 隆子		8:20~9:05 HOTYOGA ビギナー HIROMI	8:20~9:05 横山 実季
11:00												
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA ミドル(ライト) Kyoko		11:20~12:05 モナリザ (格闘系プログラム) MIKA		11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	安積 久美子	11:20~12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA	11:30~12:15 Kyoko	9:30~10:15 アルティメット ファイト 清水 あかね	9:45~10:30 (トレーニングクラス) 横山 実季	9:25~10:10 HOT K-1FITFIGHT(ライト) (格闘系プログラム) 宮澤 秀子	9:30~10:15 横山 実季
12:00												
12:30	12:25~13:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko		12:25~13:10 リラクソヨガ 加地 由樹子		12:45~13:30 シェイプアップ エアロ 安積 久美子		12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子	12:30~13:15 Kyoko	10:35~11:20 UBOUND (トランポリン) 深谷 圭	10:45~11:30 横山 実季	11:00~11:45 モナリザ (格闘系プログラム) Kaya	10:30~11:15 横山 実季
13:00												
13:30		13:30~14:15 (トレーニングクラス) 横山 実季	13:30~14:00 Uing (トランポリン) 深谷 圭		13:50~14:35 背骨 コンディショニング 新名 孝子		13:30~14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume	13:30~14:15 新名 孝子	11:40~12:25 Body Make by Ballet (格闘系プログラム) 小林 翔子			
14:00	13:45~14:30 ZUMBA (ダンスプログラム) 和田 節子											
14:30												
15:00						14:40~15:25 深谷 圭						
15:30												
16:00					15:30~16:30 【有料スクール】 フラダンス 7月~9月							
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:30~19:00 Wow!HIP Rumi		夏季限定 18:30~19:15 パワーヨガ FUKIKO		18:30~19:15 スリムフローヨガ 山口 隆子		18:30~19:30 sqion (ダンスプログラム) Yume		16:15~17:00 ピラティス AIKO		12:35~13:20 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume	
19:00												
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi	19:20~20:05 玉井 万夢	夏季限定 19:35~20:20 YOGAデトックス (ライト) FUKIKO		19:30~20:00 Uing (トランポリン) 深谷 圭		20:00~20:45 HOT骨盤エクササイズ (ライト) 平綿 香		15:00~15:45 (トレーニングクラス) 横山 実季		13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) つばさ	13:30~14:15 横山 実季
20:00												
20:30	20:15~21:00 UBOUND (トランポリン) 小澤 様名	20:20~21:05 玉井 万夢	20:40~21:25 HOTYOGA ビギナー 田島 桃子		20:15~21:00 格闘オリジナル (格闘系プログラム) 人見 佳子		21:05~21:50 HOT ピラティス ~美姿勢メイク~ mami		14:45~15:30 LES MILLS BODYJAM (ダンスプログラム) つばさ	14:00~14:45 深谷 圭	14:30~15:15 横山 実季	
21:00												
21:30	21:15~22:00 骨盤エクササイズ 平綿 香											
22:00												

定員  
 ■ マット使用クラス 35名 ■ ※HOT K-1FITFIGHT 30名  
 ■ アクティブ系プログラム 30名 ■ WOW!HIP 20名

注意事項  
 ・スタジオプログラムはすべて予約制です。  
 ・スタジオプログラムに参加される場合は、**レッスン開始10分前までにチェックインが必要です。**  
 ※10分を切ってからチェックインをした場合、予約は自動的にキャンセルとなります。  
 ・HOTプログラムに参加される場合、**バスタオル、飲み物が必須**となります。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

# ジェクサー大森・蒲田 2店舗エリア会員様用 グループエクササイズタイムスケジュール 9月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	大森店	蒲田店	大森店	蒲田店	大森店	蒲田店	大森店	蒲田店	大森店	蒲田店	大森店	蒲田店	大森店	蒲田店
10:00														
10:30	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂	10:20~11:05 モナリザ MIKA	10:15~11:00 DISC (ダンスプログラム) 清水 あかね	10:20~11:05 ZUMBA YUMI	10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:20~11:05 リラックスヨガ Kyoko	10:15~11:00 リラックスヨガ Kyoko	10:20~11:05 ピラティス ~正しい姿勢へ導く~ 石川 和江		10:20~11:20 salsa LiLian			8:20~9:05 HOTYOGA ビギナー HIROMI	
11:00														
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA ミドル(ライト) Kyoko	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳	11:20~12:05 モナリザ (調整系プログラム) MIKA	11:20~12:05 POP PILATES AIKO	11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP 小林 有美	11:20~12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA	11:20~12:05 リラックスヨガ 井上 美保子		11:40~12:25 ピラティス ~足裏から整えよう~ 新名 孝子			9:25~10:10 HOT K-1FIT FIGHT(ライト) (調整系プログラム) 宮澤 秀子	
12:00														
12:30	12:25~13:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko	12:25~12:55 Wow! HIP	12:25~13:10 リラックスヨガ 加地 由樹子	12:25~13:10 パワーヨガ yoriko	12:15~13:00 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈	12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子	12:25~13:25 salsa NOBU			12:45~13:30 フラダンス 福岡真紀子			10:20~11:05 ピラティス ~軽快な身体作り~ ヴェルデひとみ	10:20~11:05 リラックスヨガ 浅枝 文子
13:00														
13:30		13:15~14:00 グラマッスル フィット アンダーソン 幸子			12:45~13:30 シェイプアップ エアロ 安積 久美子	13:20~14:20 モナリザ kaya							11:00~11:45 モナリザ (調整系プログラム) Kaya	
14:00	13:45~14:30 ZUMBA (ダンスプログラム) 和田 節子		13:30~14:00 JiG (トランポリン) 深谷 圭	13:30~14:15 ピラティス ~姿勢改善~ yoriko	13:50~14:35 背骨 コンディショニング 新名 孝子		13:30~14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume	13:40~14:25 協栄シェイプ ボクシング MIWA		13:50~14:35 リラックスヨガ Izumi			11:20~12:20 パワーヨガ 浅枝 文子	
14:30														
15:00		14:35~15:35 【有料スクール】 フラダンス		14:35~15:20 Balletone fujico										12:40~13:25 ZUMBA 能見 章子
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:30~19:00 Wow! HIP	18:00~18:45 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ	夏季限定 18:30~19:15 パワーヨガ FUKIKO	17:45~18:30 リラックスヨガ カレタ 麻衣	18:00~18:45 グラマッスル フィット アンダーソン幸子					14:45~15:30 Wow! HIP ヨガコリオ 小林 有美			13:00~13:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) ヴェルデひとみ	12:35~13:20 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume
19:00	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi	19:05~19:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	夏季限定 19:35~20:20 HOTYOGA デトックス(ライト) FUKIKO	18:30~19:15 スリムフローヨガ 山口 隆子	18:30~19:15 スリムフローヨガ 山口 隆子		18:30~19:30 salsa (ダンスプログラム) Yume	18:30~19:15 ピラティス ~体と心を整える~ 畠山 和江		14:55~15:40 ZUMBA 佐々木 純子			13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 若林 由佳
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi	19:05~19:50 骨盤エクササイズ 平綿 香		18:50~19:35 ZUMBA Yume	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 榛名								14:45~15:30 LES MILLS BODYJAM (ダンスプログラム) つばさ	14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳
20:00														
20:30	20:15~21:00 UBOUND (トランポリン) 小澤 榛名	20:05~21:05 リラックスヨガ FUKIKO		19:55~20:55 salsa Yume	19:30~20:00 JiG (トランポリン) 深谷 圭								15:10~15:55 HOTYOGA ビギナー(ライト) 成田 瑞穂	15:50~16:40 POPPIlates AIKO
21:00														
21:30	21:15~22:00 骨盤エクササイズ 平綿 香		20:40~21:25 HOTYOGA ビギナー 田島 桃子		20:10~20:55 Wow! HIP 小澤 榛名					19:20~20:20 パワーヨガ ヨーコ			15:55~16:40 ピラティス ~美・姿勢~ 山口 隆子	17:00~17:45 リラックスヨガ 井上 美保子
22:00														

休館日

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。












※ 全てのプログラム予約制です。

# ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール

## 常温プログラム

	プログラム名	持ち物	内容
	協栄シェイプボクシング		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音にあわせてボクシング動作を行うプログラム。動きは簡単で、背中への凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できます。
	格闘オリジナル		音楽に合わせてパンチ・キックなどのキックボクシングの動作で有酸素運動を行います。毎回違うコンビネーションを楽しめます。
	アルティメット ファイト		格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り返す、格闘系プログラム。『究極の戦い』を意味し、自身との戦いをも示しています。心肺機能の向上や、スタミナ効果、筋力アップやダイエット効果の高いプログラムです。
			1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラムです。トランポリンの上で跳ぶ(ハウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹・筋力の向上が期待できます。
			1人用のトランポリンを使用したエクササイズプログラムです。シンプルな動作で段階的に変化していくので初めてトランポリンエクササイズに参加される方におすすめです。
			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラムです。
			ハウス、HIPHOP、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
			ラテンの音楽に合わせて簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。ダンス系クラスが初めての方でも安心してご参加いただけます。
			色々なスライスの入った、「サルサソース」と感覚を意味する“センセーション”を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振り付けを楽しめるクラスです。音楽が好きの方、ラテンやカーティオダンスが好きの方におすすめのダンスプログラムです。
			70年代後半から、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ダンス初心者からディスコ経験者まで楽しめるプログラムです。
	シェイプアップ エアロ		シンプルな動作で気持ちよく汗をかくプログラムです。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
	モナリザ		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラムです。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
	Body Make by Ballet		バレエの要素を取り入れたストレッチ・体幹へのアプローチで美姿勢を意識し、バランスの取れた身体を目指すプログラムです。
	パワーヨガ		立位のアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラスです。
	スリムフローヨガ		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおすすめするプログラムです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
	YOGAコリオ		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
	リラックスヨガ		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおすすめするプログラムです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
	POP PILATES		“アメリカ、LA発信！新感覚トータルボディワークアウト”洋楽に振り付けされた、エネルギッシュでアップテンポなグループピラティスプログラム。有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOPピラティスは、しなやかな強い身体へと導きます。引き締まったボディメイクを目指す方や身体の不調を改善したい方におすすめです。
	ピラティス		万人の方にとって必要不可欠な体幹(コア)トレーニングを行います。正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。
	骨盤エクササイズ		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングのプログラムです。
	美軸ラインエクササイズ		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラムです。
	背骨コンディショニング		肩こり腰痛に代表される身体の痛み、各種の冷えむくみなど様々な不調が出ると言われている背骨の歪みの調整を行うプログラム。背骨コンディショニング理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身の健康維持の方法が身に付きます。(※フェイスタオル必要)
			専用のバンドを使用して、お尻の筋力トレーニングを行います。3~5種目のトレーニングを行い、美しいヒップラインをつくるプログラムです。

## HOTプログラム

	プログラム名	持ち物	内容
	HOTYOGA リフレッシュ		心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
	HOTYOGA デトックス		心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
	HOTYOGA ビギナー		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動する方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	HOTYOGA ミドル		HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にお勧めするクラスです。バランスポーズやコア高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクをを目的とする方にもおすすめのクラスです。
	HOT ピラティス		室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで背骨や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
	HOTYOGA 骨盤調整		骨盤周辺を中心に展開し、姿勢改善や腰回りの引き締めにも効果的なアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。
	HOT K-1FITFIGHT		格闘技のK-1で行うパンチ・キック・膝蹴りの動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズです。筋力・持久力・瞬発力を高め、ストレス発散にも効果的です。初心者の方から年配の方まで誰でも気軽に行うことが出来るプログラムです。

※【ライト】の表記について…通常のHOTプログラムより温度・湿度が低い環境となります。