

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 3月

※すべての予約制となります

	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 HOT美脚ライン エクササイズ(ライト) 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	10:15~11:00	10:15~11:00 リラククスヨガ Kyoko				8:20~9:05 HOTYOGA ビギナー HIROMI	8:20~9:05 NACO
11:00												
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko		11:20~12:05 WOW!HIP NACO		11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	11:20~12:05	11:20~12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA	11:30~12:15 Kyoko			9:25~10:10 HOT K-1FITFIGHT(ライト) (後継系プログラム) 宮澤 秀子	9:30~10:15 NACO
12:00												
12:30			12:25~13:10 リラククスヨガ 加地 由樹子									
13:00												
13:30	13:30~14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) 和田 節子	13:30~14:15 (トレーニングクラス) NACO	13:30~14:00 Urig (トランポリン) NACO		12:45~13:30 シェイプアップ エアロ 安積 久美子						10:30~11:15 NACO	
14:00					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			11:00~11:45 モナリザ (後継系プログラム) Kaya	
14:30												
15:00	14:35~15:20 モナリザ (後継系プログラム) MIKA					14:40~15:25 深谷 圭						
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:30~19:00 WOW!HIP NACO		18:30~19:15 HOTYOGA ミドル FUKIKO		18:30~19:00 WOW!HIP Rumi		18:30~19:30 sqlea lion (ダンスプログラム) Yume					
19:00												
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT (後継系プログラム) Rumi	19:20~20:05 玉井 万夢	19:35~20:20 HOTYOGA デトックス FUKIKO		19:15~20:00 スリムフローヨガ 山口 瞳子							
20:00												
20:30	20:15~21:00 UBOUND (トランポリン) NACO	20:20~21:05 玉井 万夢	20:40~21:25 HOTYOGA ビギナー 田島 桃子		20:15~20:45 Urig (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					
21:00												
21:30	21:15~22:00 骨盤エクササイズ 平綿 香				21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT (後継系プログラム) 深谷 圭		21:05~21:50 HOT ピラティス ~美姿勢メイク~ mami					
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。

	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 HOT美軸ライン エクササイズ(ライト) 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 POP PILATES AIKO	10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:20~11:05 リラクソヨガ Kyoko	10:15~11:00 リラクソヨガ 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 sqsln LiLian			8:20~9:05 HOTYOGA ヒギナー HIROMI	
11:00														
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳	11:20~12:05 Wow! HIP NACO	11:20~12:05 ZUMBA (ダンスプログラム) Corin	11:20~12:05 HOTYOGA ヒギナー 阪本 美佳子	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP 小林 有美		11:20~12:05 リラクソヨガ 井上 美保子			11:40~12:25 ピラティス ~下半身を整えよう~ 新名 孝子		9:25~10:10 HOT K-1FIT FIGHT(ライト) (格闘系プログラム) 宮澤 秀子	
12:00														
12:30		12:25~12:55 Wow! HIP 若林 由佳				12:15~13:00 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈								10:20~11:05 リラクソヨガ 浅枝 文子
13:00			12:25~13:10 リラクソヨガ 加地 由樹子	12:25~13:10 パワーヨガ yoriko										
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									10:35~11:20 UBOUND (トランポリン) NACO
14:00	13:30~14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) 和田 節子		13:30~14:00 Uig (トランポリン) NACO	13:30~14:15 ピラティス ~姿勢改善~ yoriko		13:20~14:20 モナリザ kaya		13:30~14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) Yume						11:00~11:45 モナリザ (格闘系プログラム) Kaya
14:30														
14:30						13:50~14:35 背骨 コンディショニング 新名 孝子								
15:00	14:35~15:20 モナリザ (格闘系プログラム) MIKA			14:35~15:20 Balletone fujico										11:20~12:20 パワーヨガ 浅枝 文子
15:30														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:00		18:00~18:45 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ		17:45~18:30 リラクソヨガ カレタ 麻衣										
18:30	18:30~19:00 Wow! HIP NACO													
18:30			18:30~19:15 HOTYOGA ミドル FUKIKO											
19:00			18:50~19:35 ZUMBA Yume											
19:00														
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) Rumi	19:05~19:50 骨盤エクササイズ 平綿 香												
19:30														
20:00			19:35~20:20 HOTYOGA デトックス FUKIKO											
20:00														
20:30	20:15~21:00 UBOUND (トランポリン) NACO	20:05~21:05 リラクソヨガ FUKIKO												
20:30														
21:00			20:40~21:25 HOTYOGA ヒギナー 田島 桃子											
21:00														
21:30	21:15~22:00 骨盤エクササイズ 平綿 香													
21:30														
22:00														
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し返る、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(バウンド)・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。
			色々なスタイルの入った、「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付を楽しめるクラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーティオダンスが好きな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、バランスのと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す、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ススメ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す、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ススメ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、エネルギー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ススメです。
	ピラティス		万人の方にとって必要不可欠な体幹部(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ポディー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。
	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。自分自身で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、お尻の筋カトレーニングを行います。3~5種類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ススメするクラスで、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に慣れた方や、メリハリのある身体を手に入れた方におススメするクラスで、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ご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・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
	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 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。
	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・爆發力を高め、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。