

# JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30						2024/10月～	
10:00	10:00～10:45 ピラティス ～骨盤矯正～ 前川 尚子	10:00～10:45 YOGA 内藤 美砂	10:00～10:45 FIGURE 8 Megg	10:00～10:45 YOGA 浅枝 文子	10:00～10:45 ピラティスフロー ～動きのコントロール～ 山口 千恵子	<b>NEW</b> 10:00～10:45 FLO PILATES MAMIKO	10:00～10:45 <b>BOKWA</b> Dance 栗原 浩一
11:00	11:05～11:50 <b>ZUMBA</b> 佐々木 純子	11:05～11:50 ルーシーダットン 西田 真記子	11:05～11:50 リラックスヨガ FUKIKO	11:05～11:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> 太田 幸恵	11:05～11:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	<b>時間変更</b> 11:05～12:05 YOGA 高岩 加奈子	11:00～12:00 ピラティス ～体幹強化～ 前川 尚子
12:00	12:10～12:55 YOGA Sayaka	12:05～12:50 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10～12:55 <b>ZUMBA</b> YUMI	12:10～12:55 J-POP DANCE GROOVE さわちん	12:10～12:55 <b>DISC</b> 清水 あかね	12:25～13:10 <b>ザ★エアロピクス</b> ～ビギナーズ～ 佐々木 啓	12:15～13:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 藤ヶ崎 美奈
13:00		13:15～14:00 YOGA 成田 瑞穂	13:15～14:00 美軸ラインエクササイズ 市村 由貴	13:15～14:00 リラックスヨガ 尾島 真理	13:15～14:00 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	13:30～14:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 藤ヶ崎 美奈	13:15～14:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 藤ヶ崎 美奈
14:00						14:35～15:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> 川島 麻里奈	14:35～15:20 リラックスヨガ 井上 美保子
15:00						15:40～16:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 白石 周史	15:40～16:25 <b>ZUMBA</b> Chie
16:00						17:00～ スタジオフリー開放	
17:00							
18:00							
19:00							
18:30		<b>時間変更</b> 18:20～19:05 <b>DISC</b> 清水 あかね		18:15～19:00 スリムフローヨガ FUKIKO	<b>時間変更</b> 18:25～19:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 千葉 香織		
19:00	<b>時間変更</b> 19:00～19:45 リラックスヨガ 岡村 幸		19:00～19:45 <b>ザ★エアロピクス</b> ～サーキット～ 佐々木 啓		<b>時間変更</b> 19:25～20:10 POP PILATES MAMIKO		
19:30		19:20～20:05 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね		19:20～20:05 <b>ZUMBA</b> YUMI			
20:00	<b>時間変更</b> 20:00～20:45 <b>ZUMBA</b> 岩崎 友美	<b>NEW</b> 20:25～21:10 <b>ZUMBA</b> 宮崎 淑子	20:00～20:45 ピラティス ～ベーシック～ 佐々木 啓	20:25～21:10 eyeリカバリ 竹田 真知枝	20:25～21:10 FLO PILATES MAMIKO		
20:30							
21:00							
21:30							

※ 11時以前及び終了時刻20時以降のレッスンは、他店舗会員様・法人会員様(一部は除く)はご参加頂けません。  
 ※ 事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。  
 ※ 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。  
 ※ インストラクターが諸事情(電車遅延・運休等)によりレッスン開始10分後までに到着できなかった場合は休講とさせていただきます。

# プログラム内容解説

レッスン名	シューズ有無	定員	内容
 ZUMBA		20	ラテンの音楽に合わせて簡単な振付(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。
 BOKWA Dance		20	BOKWA Dance アルファベットや数字をフロアに描くような、ユニークなステップが特徴の有酸素運動クラス。ダンスプログラムのような振付はなく、シンプルな動きで全身の発汗や脂肪燃焼を促します。
 LES MILLS BODYJAM		20	ハウス、ヒップホップ、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。
 DISC		20	1970年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番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。
J-POP DANCE GROOVE		20	お馴染みのJ-POPの音楽で、楽しく体を動かします。簡単なステップの繰り返しで運動量もあり、初心者の方でも無理なく楽しめるプログラム。
 LES MILLS BODYCOMBAT		20	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にプログラムされたプログラムです。
K-1 FIT FIGHT		20	K-1のパンチ、キック、ひざ蹴りの動作を音楽のリズムに合わせて脂肪燃焼プログラム。引き締め、ストレス解消におすすめ
UltimateFight		20	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。
エアロピクスライト		20	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
 LES MILLS BODYATTACK		20	プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、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。
FIGURE 8		20	ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的とし、コアトレーニングエクササイズ。ラテンダンスのエネルギーッシュな動きを取り入れることで、体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラスです。
リラックスヨガ	-	23	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
スリムフローヨガ	-	23	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくプログラムです。ポーズを流れるように行うことで血液・リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。
ルーシーダットン	-	23	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で、精神を安定させ緊張を和らげる効果が期待できるクラスです。
ピラティス	-	23	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。
FLO PILATES	-	23	流れるように音楽に合わせて動くFLOPILATESは”動く瞑想”とも言えるエクササイズです。1曲を繰り返して行うことで体が変化するだけでなく、FLOWSTATE(無心で自分の動きに集中すること)と深いリラックスへ導きます。
POP PILATES	-	23	アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギーッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。フットワークで全身を部位に分けて一か所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトです。
 LES MILLS BODYBALANCE	-	23	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム
eyeリカバリー	-	23	眼精疲労や首、肩こり、腰痛の解消、老眼、認知症の予防改善が期待できるクラスです
骨盤エクササイズ	-	23	骨盤の歪みを整えるストレッチを行い、腰痛・肩こり・冷え性などの不調を軽減させ、お腹周りのシェイプアップにも効果的なプログラム。
美軸ラインエクササイズ	-	23	体幹を伸ばす・締める・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します。

## WEB予約スタジオプログラムについて

- ◆予約方法 ジェクサー【WEBサービス】より予約
- ※事前にジェクサー【WEBサービス】へのご登録が必要となります。
- ◆その他注意事項
- ※ライトジム全店、空き待ちの並びについては禁止
- ※他店舗利用のお客様は当日空きがある場合は、店頭にてご予約可能となります。

### 【スタジオプログラム・場所予約について確認事項】

- ・全レッスン事前予約制となります。
- ・お一人さま、3枠(3つのプログラム)まで、同時に予約が可能です。
- ・予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
- ・レッスン開始10分前に直前予約が可能となります。(予約3枠とは別枠)
- ・各レッスン終了10分後から4週間後のプログラム予約が可能となります。
- ・予約受付はプログラム開始直前までとなります。
- ・**プログラム開始10分前までにご入館されていない場合、自動キャンセルとなります。**
- ・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。