

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 1月13日(月)成人の日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ		ジム	プール	
	スタジオA	スタジオB			
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30			グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ		10:30
11:00	10:30~11:15 美軸ライン エクササイズ 香取知里	10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子		10:40~11:10 パタフライ ベーシック	11:00
11:30			グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 背泳ぎ ベーシック	11:30
12:00	11:35~12:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> 山上奨	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子			12:00
12:30			グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ		12:30
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	12:50~13:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODY BALANCE</b> 後藤駿太			13:00
13:30					13:30
14:00	13:45~14:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> MASA	13:55~14:40 <b>Wow! HIP</b> ワオ! ヒップ 山上奨	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	13:50~14:35 アクアサーキット	14:00
14:30				KaoRU	14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		15:00
15:30					15:30
16:00	16:00~16:45 テーマパークダンス Comari		グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		16:30
16:30		昇温途中のクラス			17:30
17:00	有料1100円 17:05~18:05 <b>RITMOS</b> ♪新旧ミックスレッスン♪ IZU	16:55~17:40 ホットヨガミドル 谷野智子	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ		18:30
17:30					19:30
18:00					20:30
18:30	18:25~19:10 <b>BOUND.</b> 山上奨	18:00~18:45 ホットヨガリフレッシュ 谷野智子			21:30
19:10					19:10

**ジム&サウナスパ会員様参加可能!!**  
 ↑ジム&サウナスパ会員様はフロントにてレッスンのご予約をお取り頂けます。  
 予約開始は各レッスン、4週間前のレッスン終了時間10分後からとなります。

営業時間8:00~20:00

# 1月13日（月） グループエクササイズ内容解説

	クラス名	必要なもの	使用備品	定員	内 容	
ダンス	フラダンス	インナーシューズ + 水分	なし	40	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。 ※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。	
	テーマパークダンス		なし	40	J-POPの音楽を使いながら、多様なダンスの組み合わせで、動きやすく、楽しみながらステップの習得もして頂けるクラス。	
有酸素	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		なし	40	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クラス。	
	<b>UBOUND</b>		なし	40	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。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（コア）、筋力の向上が期待できます。	
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		バーベルセット	40	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。	
筋コン	グラマッスルフィット		なし	40	『アウトマッスル』『インマッスル』両方をターゲットにした自重筋プログラム。美しく健康的なからだを目指します。	
	<b>Wow! HIP</b> ワウ! ヒップ		バンド エクササイズ マット	34	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。	
「リトムズ」 エクササイズ	美軸ライン エクササイズ		水分	エクササイズ マット	34	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します。
	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		水分	ヨガマット	34	ヨガベースのクラス。インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素を取り入れたクラス。
	ホットヨガミドル		水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを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
	ホットヨガリフレッシュ	34			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4ヶ月間同じ内容で実施します。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ススメのクラスで、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。	
	24式太極拳	水分	エクササイズマット	34	武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは一般的な24式を実施致します。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※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。	
背骨 コンディショニング	34			肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※ハンドタオルをお持ちください。		

## RITOMS

■場 所:スタジオA ■時 間:17:05~18:05 ■担 当:iZU ■定 員:40名 ■料 金:1100円(税込)

■予約開始 12月17日(火)0時より予約開始

WEBサービス⇒イベントに進み、受講場所①~⑩から選択をお願いいたします。

※お申し込み時の受講場所が当日の参加場所となります。

※レッスン開始30分前までにフロントにてご入金ください。

※キャンセル期限は1月12日(日)19時までとなります。期限を過ぎてからのキャンセル場合は返金できませんので予めご了承ください。

## スタジオお試し利用デー!

以下のクラスは

ジム&サウナスパ会員様も受講できます!

12:50~13:35 BODYBALANCE

13:55~14:40 WOW!HIP

18:25~19:10 UBOUND

ジム&サウナスパ会員様はフロントにてご予約いただけます。(通常スタジオレッスン参加可能な会員種別の方は通常通りWEBシステムよりご予約下さい。)

4週間前のレッスン終了時刻10分後からご予約いただけます。