

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 11月4日(月)文化の日振替休日

### 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			グルトレ会員		10:00
10:30	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	10:15~10:45 グルトレ	10:40~11:10 パタフライ ベーシック	10:30
11:00			グルトレ会員		11:00
11:30	11:35~12:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 稲村未彩紀	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 背泳ぎ ベーシック	11:30
12:00			グルトレ会員		12:00
12:30	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>BODYBALANCE</b> 田中綾子	12:15~12:45 グルトレ		12:30
13:00					13:00
13:30	13:45~14:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 山上奨×又多紅樹	13:55~14:40 <b>Wow! HIP</b> ワオ! ヒップ 稲村未彩紀	14:15~14:45 グルトレ	13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		グルトレ会員		15:00
15:30			グルトレ		15:30
16:00	16:00~16:45 テーマパークダンス 別府克也		グルトレ		16:00
16:30		昇温途中のクラス	グルトレ		16:30
17:00	17:10~17:40 <b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b> Strength(ストレングス) 濱田隼希	16:55~17:40 ホットヨガミドル (ライト) Tomoko	グルトレ		17:00
17:30			グルトレ		17:30
18:00	18:10~19:10 <b>UBOUND.</b> 濱田隼希×山上奨	18:00~18:45 ホットヨガデトックス Tomoko			18:00
18:30					18:30
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。

# 11月4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・歌詩にあわせたポテ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 BODYATTACK</b>		なし	40	ブッシュアップやスクワットなど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。
	<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ampoline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ampoline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。
筋コン	グラマッスル フィット		なし	40	『アウトターマッスル』『インナーマッスル』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> ワオ!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。	
ジョイント トレーニング	美軸ライン エクササイズ	水分	エクササイズ マット	40	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 （ライト）	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
	ホットヨガデトックス			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ヵ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。	

## LES MILLS GRIT~ストレングス~

■場 所：スタジオA ■時 間：17:10~17:40 ■担 当：濱田隼希 ■定 員：40名

■通常WEB予約

ジェクサー亀戸に久しぶりにGRITが帰ってきます！

LES MILLS GRIT™ Strengthは、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分の高強度インターバルトレーニング（HIIT）です。バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズを行い、音に合わせず自分のペースでトレーニングが出来ます！濱田コーチのキレッキレのパフォーマンスを堪能しながら30分皆さんでやり遂げましょう👏



### Special Joint Lesson

#### BODYATTACK

■場所：スタジオA ■時間：13:45~14:30

■定員：40名

■担当：山上奨×又多紅樹

■通常WEB予約となります。

#### UBOUND

■場所：スタジオA ■時間：18:10~19:10

■定員：40名

■担当：濱田隼希×山上奨

■通常WEB予約となります。

10月から新しく仲間に加わった濱田R又多Rとのスペシャルジョイントレッスン♪ようこそ亀戸へ！👏

### 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

17:10~17:40 GRIT Strength

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。

（例 18:10~19:10のクラス 予約開始19:20~）