

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 2月11日(火)建国記念の日

### 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	10:30~11:15 <b>RITMOS</b> Sae	9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie 10:15~10:45 グルトレ	10:30
11:00			11:00
11:30	ジム&サウナスパ会員様参加可能 11:35~12:20 <b>LES MILLS Shapes</b> 稲村未彩紀	10:55~12:00 ~スタジオ解放~ 11:15~11:45 グルトレ	11:00~11:45 アクア 村上寛子
12:00			12:00
12:30	ジム&サウナスパ会員様参加可能! 12:40~13:25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> MASA	12:25~13:10 ホットヨガ 骨盤調整 糟谷敦 12:15~12:45 グルトレ	12:00~13:00 有料 スイム スクール
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00	13:45~14:30 協栄シェイブ ボクシング MASA	13:35~14:20 ホットヨガ デトックス 武智子 14:15~14:45 グルトレ	14:00
14:30		ジム&サウナスパ会員様参加可能	14:30
15:00	14:50~15:35 <b>ZUMBA FITNESS</b> TAKAKO	14:40~15:25 ホットヨガ コリオ 又多紅樹 15:15~15:45 グルトレ	15:00
15:30			15:30
16:00	ジム&サウナスパ会員様参加可能! 15:55~16:40 15分テクニック <b>LES MILLS DANCE</b> +30分レッスン 又多紅樹		16:00
16:30			16:30
17:00	有料550円 17:00~18:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 稲村未彩紀×又多紅樹	16:55~17:40 スリムフローヨガ 糟谷敦 17:15~17:45 グルトレ	17:30
17:30			18:30
18:00			19:30
18:30			20:30
19:10			21:30
営業時間8:00~20:00			

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。

📍 初心者大歓迎クラス

😊 イベントクラス

📦 備品使用クラス

## 2月11日（火） 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
<b>RITMOS</b>	インナーシューズ + 水分	なし	40	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
<b>ZUMBA</b>		なし	40	ラテンの音楽に合わせてながら、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クラス。
<b>LES MILLS DANCE</b>		なし	40	動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもオススメ。ジャズやコンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなど、様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受け、ムーブメントとテクニックに焦点を当てたプログラム。
<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。
協栄シェイブボクシング		なし	40	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。（インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。）
<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。
<b>LES MILLS Shapes</b>	水分	エクササイズ マット	34	ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラムです。衝撃の少ない動きで関節にやさしく、身体のあらゆる部位の筋肉を強化できます。
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。
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3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。
ホットヨガ骨盤調整			34	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。
ホットヨガコリオ			34	暖かい環境の中で、ヨガのポーズを用いて、毎回同じ内容で動き、全身の調子を整えるクラス。
スリムフローヨガ			水分	エクササイズ マット
リラックスヨガ	34	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。※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。		

### Special Joint Lesson

## **BODY COMBAT**

■場 所:スタジオA ■時 間:17:00~18:00 ■担 当:稲村未彩紀×又多紅樹  
 ■定 員:40名 ■料 金:550円(税込)  
 ■予約開始 1月21日(火)10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2月10日(月)21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!

**11:35~12:20 LesMills Shapes**

**12:40~13:25 BODY PUMP**

**14:40~15:25 ホットヨガコリオ**

**15:55~16:40 LesMills Dance**

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。