

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

4月29日(火)昭和の日

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	アウトドア	プール
スタジオA	スタジオB			
		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。		
	9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ	10:30~12:30 	
10:30~11:15 RITMOS Sae	ジム&サウナスパ会員様参加可能！ 11:10~11:55 ホット筋膜リリースヨガ 武智子	グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ		11:00~11:45 アクア 村上寛子
ジム&サウナスパ会員様参加可能！ 11:35~12:20 LES MILLS Shapes 遠藤光国		グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ	走ろう会 ~お花見RUN~  in皇居	12:00~13:00 有料 スイム スクール
ジム&サウナスパ会員様参加可能！ 12:40~13:25 LES MILLS BODY PUMP MASA	12:25~13:10 ホットヨガ 骨盤調整 糟谷敦	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ		
	13:35~14:20 ホットヨガ デトックス 武智子	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ		
13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	ジム&サウナスパ会員様参加可能！ 14:40~15:25 ホットヨガ コリオ Yui	グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		
14:50~15:35  ZUMBA TAKAKO		グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		
 16:00~17:00 15分テクニック LES MILLS DANCE +45分レッスン		グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ		
又多紅樹×Yui	16:55~17:40 スリムフローヨガ 糟谷敦			
 17:10~18:10 LES MILLS BODYATTACK 又多紅樹	18:00~18:45 リラックスヨガ 糟谷敦			
60分クラス 通常WEB予約				

営業時間8:00~20:00

営業時間8:00~20:00



初心者大歓迎クラス



イベントクラス



備品使用クラス

4月29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
ダンス 有酸素 筋コン	RITMOS	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・レゲ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、振付けを楽しむクラス。
	ZUMBA		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。
	LES MILLS DANCE		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。
	LES MILLS BODYCOMBAT		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。
	LES MILLS BODYATTACK		なし	40	プッシュアップやスクワットなど筋力効果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です。
	LES MILLS BODYPUMP		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。
コンディショニング	LES MILLS Shapes	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。
	ホットヨガコリオ	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	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。
	ホット筋膜リリースヨガ			34	ヨガのポーズをベースに体の機能改善を図っていくプログラムです。日々の生活の癖や偏った動きから生じる不調和を改善していきます。
	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。
	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。
	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。
	スリムフローヨガ	水分	エクササイズマット	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。
	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。

LES MILLS DANCE EVENT

- 場所:スタジオA
- 時間:16:00～17:00
- 定員:40名
- 料金:無料
- 担当:又多紅樹×Yui
- 申込:通常WEB予約



4月から亀戸店へ新しく仲間に加わったYuiIRとのスペシャルジョイントレッスンです♪
ようこそ亀戸へ！

走ろう会 ♡お花見ラン♡ in皇居

- 時 間:10:30～12:30
- 担 当:又多紅樹+a
- 定 員:15名
- 参加費:無料
- 申 込:4月8日(火)0時よりWEB予約
WEBサービス→イベント

※イベント内容につきましては別紙参照となります。
スタッフと一緒にお花見しながらランニング・ウォーキングをしましょう！暖かくなってきたのでそろそろ外に出ていつもと違う場所で走ってみませんか？
皆様の多数のご参加をお待ちしております！！

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！

- 11:10～11:55 ホット筋膜リリースヨガ
- 11:35～12:20 LesMills Shapes
- 12:40～13:25 BODY PUMP
- 14:40～15:25 ホットヨガコリオ

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ください。）

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。