

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 7月15日(月)海の日

### 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			グルトレ会員		10:00
10:30			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		11:30
12:00	11:35~12:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> 窪田岳見	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 平泳ぎ ベーシック	12:00
12:30			グルトレ会員		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> SPジョイント 久保木裕子(新小岩) × 田中綾子			13:00
13:30					13:30
14:00	有料550円 14:05~15:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> SPジョイント 久保木裕子(新小岩) × 稲村未彩紀	13:55~14:40 <b>Wow! HIP</b> ワウ! ヒップ 山上奨	グルトレ会員	13:50~14:35 アクアサーキット	14:00
14:30			グルトレ	KaoRU	14:30
15:00		15:00~15:45 フラダンス 滝沢保世			15:00
15:30					15:30
16:00	16:00~16:45 J-POP & JAZZ さわちゃん		グルトレ会員		16:00
16:30		昇温途中のクラス	16:15~16:45 グルトレ		16:30
17:00	17:05~17:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> 早川峻也 × NEW FACE	16:55~17:40 ホットヨガミドル (ライト) AI			17:00
17:30					17:30
18:00	有料1,100円 18:10~19:10 SaeインストラクターSPイベント オリジナルダンス Sae	18:00~18:45 ホットヨガデトックス AI	グルトレ会員		18:00
18:30			18:15~18:45 グルトレ		18:30
19:10					19:10

全クラスWEB予約となります。  
予めご予約の上ご参加ください。

※イベントクラスのみ  
ご参加方法が異なります。  
内容解説をご確認いただきご参加ください。

営業時間8:00~20:00

# 7月15日(月)海の日 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	34	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。
	J-POP&JAZZ		なし	40	J-POPの音楽に合わせ、JAZZやHIPHOPの要素を入れたステップでしなやかでのびのびと楽しくダンスをして頂ける内容です。
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。	
グラマッスル フィット	なし		40	『アウトマッスル』『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。	
筋コン	LES MILLS BODYPUMP		バーベル プレート	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クラス。
	Wow! HIP ワオ! ヒップ		バンド エクササイズ マット	40	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。
健康&リフレックス	LES MILLS BODYBALANCE	水分	エクササイズ 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。
	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。
	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	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	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。
	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。	
フリー	アクアサーキット	水分	なし	36	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。

## JEXER Shinkoiwa Special Joint

LES MILLS  
BODYBALANCE

- 場所：スタジオB ■時間：12:50~13:35
- 定員：40名 ■参加費：無料
- 担当：久保木裕子 (JX新小岩) × 田中綾子
- 申込：6/24 (月) 0時通常WEB予約

LES MILLS  
BODYCOMBAT

- 場所：スタジオA ■時間：14:05~15:05
- 定員：40名 ■参加費：550円
- 担当：久保木裕子 (JX新小岩) × 稲村未彩紀
- 申込：6/25 (火) 0時予約開始

WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④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7月14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の場合は返金できませんので予めご了承ください。

お隣ジェクサー新小岩店とのコラボレッスン！なんでもできちゃう久保木インストラクターをお迎えします。

今回はBODYBALANCE、BODYCOMBATと一緒に楽しみましょう！

当日、皆様とお会いできるのを楽しみにしております♪♪

## Sae インストラクター Special Lesson Original Dance

- 場所：スタジオA ■時間：18:10~19:10 ■担当：Sae
- 参加費：1,100円(税込) ■定員：40名 ■申込開始：6月25日(火) 0時予約開始

WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④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7月14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の場合は返金できませんので予めご了承ください。

ダンスのジャンルに拘らず、ノリの良い音楽に合わせて、簡単な動きと一緒に踊りましょう！

1回きりでも覚えらるくらいの短い振り付けで、楽しんでいきます。ダンスレッスンにあまり参加した事のない方でも分かりやすいように、少しずつ分解しながら覚えていき、最後は自分らしく、カッコよく踊れるように進めていきます！

皆様のご参加お待ちしております！