

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 9月16日(月)敬老の日

### 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 クロール 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 平泳ぎ ベーシック	11:30
12:00	11:35~12:20 鹿内星亜	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ		12:00
12:30	ジムスパ会員参加可能！ 12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	12:50~13:35 田中綾子 X NEWFACE	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ		12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	13:45~14:30 熊倉一也	13:55~14:40 稲村未彩紀	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 KaoRU	14:00
14:30	ジムスパ会員参加可能！ 14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世				14:30
15:00			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 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基		グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		16:00
16:30		昇温途中のクラス			16:30
17:00	17:05~17:50 窪田岳見 X NEWFACE	16:55~17:40 ホットヨガオリジナル ~タオルヨガ~ Ai	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	18:10~19:10 芦口恭祐	18:00~18:45 ホットヨガデトックス Ai	グルトレ会員 18:15~18:45 グルトレ		18:30
19:10					19:10

ジム&サウナスパ会員様参加可能！！  
↑上記のクラスのみ  
通常WEB予約と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。

# 9月16日（月）敬老の日 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	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。
	J-POP DANCE GROOVE		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。
	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。	
	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。	
	なし		40	プ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。	
グラマッスルフィット	なし		40	『アウトーマッスル』『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。	
筋コン			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。
			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。
	美軸ラインエクササイズ		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。
	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。	
フール	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。

## HOTYOGA Special EVENT

### ～タオルヨガ～

■場 所：スタジオB ■時 間：16:55～17:40 ■担 当：AI  
 ■定 員：34名 ■通常WEB予約となります。

タオルを使って普段のポーズを行ったり、肩周り、股関節周辺をほぐしたりします。可動域を広げ、心地よく伸びを感じられます。ヨガのポーズに不慣れな方もタオルのサポートを使い気持ち良く動かしましょう！  
**※バスタオルの他にフェイスタオルをご持参ください。**※35cm×90cm程度  
 ※クラブからの貸し出しの場合、別途レンタル料金440円発生いたしますのでご注意ください。

## LES MILLS NEW FACE Joint BODYBALANCE

■場所：スタジオB ■時間：12:50～13:35  
 ■定員：34名  
 ■担当：田中綾子×NEW FACE  
 ■通常WEB予約となります。

## BODYPUMP

■場所：スタジオA ■時間：17:05～17:50  
 ■定員：40名  
 ■担当：窪田岳見×NEW FACE  
 ■通常WEB予約となります。

新しいインストラクターが誕生します！皆様奮ってご参加ください。

## スタジオお試し利用デー！

下記のクラスは

ジム&サウナスパ会員様も受講できます！

**10：40～11：25 24式太極拳**  
**12：40～13：25 グラマッスルフィット**  
**13：45～14：30 WOW!HIP**  
**14：50～15：35 フラダンス**  
**16：00～16：45 J-POP DANCE GROOVE**

8月20日（火）0時よりWEB予約  
 マイページ「イベント」より受講したいレッスンを選択し予約をお取りください。（無料でご参加いただけます。）  
 受講場所は当日スタジオ前にお並び頂いた方から入場順にお好きな場所（番号）でご参加ください。  
 ※レッスン開始15分前よりスタジオ前にお並び頂けます。