

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

3月20日(木) 春分の日

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 RITMOS IZU	10:30~11:15 リラックスヨガ NAO		10:30~11:30 有料水中 運動クラス ※開催日程は別途表示	11:00
11:30			グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ		11:30
12:00	11:35~12:20 ヴォーカリズム 片山貴子	11:40~12:25 パワーヨガ NAO	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ		12:00
12:30					12:30
13:00	13:00~14:00 キッズチアダンス 発表会	12:50~13:35 ペルビックストレッチ 桂井由佳里	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ		13:00
13:30					13:30
14:00		13:55~14:40 筋膜リリースヨガ 武智子	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ		14:00
14:30	有料1100円 14:40~15:40 LES MILLS BODY PUMP 山上葵×田島桃子	亀戸店導入初レッスン!		14:30~15:15 アクアベーシック 中村友香	14:30
15:00		15:30~16:15 フラダンス 萩原恵子	グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		15:00
15:30					15:30
16:00	グルトレ会員 16:00~16:45 LES MILLS Shapes 稲村未彩紀+a	昇温途中のクラス	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		16:30
16:30					17:30
17:00		16:55~17:40 スリムフローヨガ (warm) REIKO	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ		18:30
17:30	有料1650円 17:25~18:25 15分テクニク +45分レッスン LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一				19:30
18:00					20:30
18:30					21:30
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。

 初心者大歓迎クラス
  イベントクラス
  備品使用クラス

営業時間8:00~20:00

3月20日（木） 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	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。
	SALSATION® (demo)		なし	40	様々な音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされたダンスエクササイズ。音楽を感じることで踊りに集中でき、体のムーブメントがよりファンクショナルになると言われています。
	フラダンス		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。
	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 Shapes		エクササイズ マット	40	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。
有酸素	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。
筋コン					
コンディショニング	リラックスヨガ	水分	ヨガマット	34	深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
	パワーヨガ			34	立位のポーズを中心に、アクティブな流れを意識したクラスです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら、心身の調整を図り、動的な瞑想を味わいます。身体の引き締め・ボディメイク・集中力を高めたい方、アクティブなヨガに興味がある方におススメするクラスです。
	ペルビック ストレッチ			34	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
	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。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。
	スリムフローヨガ			水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット
	ヴォーカリズム	水分	なし	40	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるプログラムです。発生のメカニズム「呼吸・発生・共鳴」に基づき、約50種類のバリエーションでトレーニングしていきます。

Technic Lesson

BODY COMBAT

■場 所:スタジオA ■時 間:17:25~18:25

■担 当:松下詠一 ■定 員:40名

■料 金:1650円(税込)

■予約開始 3月1日(土)10時より予約開始

WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④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3月19日(水)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!

13:55~14:40 筋膜リリースヨガ

16:00~16:45 Shapes

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。

Special Joint Lesson

BODY PUMP

■場 所:スタジオA ■時 間:14:40~15:40 ■担 当:山上奨×田島桃子 ■定 員:40名

■料 金:1100円(税込) ■予約開始 3月1日(土)10時より予約開始

WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~④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3月19日(水)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。

Shapes

■場 所:スタジオA ■時 間:16:00~16:45 ■担 当:稲村未彩紀+a