

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月5日(月)こどもの日

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 月替わり ベーシック	11:00
11:30	ジム&サウナスパ会員様参加可能! 11:35~12:20		11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 クロール ベーシック	11:30
12:00	11:45~12:30 LAQUINO 西尾真夕	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	12:15~12:45 グルトレ		12:00
12:30					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 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子	13:15~13:45 グルトレ		13:00
13:30					13:30
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	13:55~14:40 wow! HIP Yui	14:15~14:45 グルトレ	有料550円 13:50~14:35 アクアサーキット ミットシェイプ KaoRU	14:00
14:30					14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		15:15~15:45 グルトレ		15:00
15:30					15:30
16:00	15:55~16:40 テーマパークダンス 別府昌哉	昇温途中のクラス ※ご参加の方はフェイス タルをご用意ください。	16:15~16:45 グルトレ		16:00
16:30					16:30
17:00		16:55~17:40 😊 タオルヨガ Ai	17:15~17:45 グルトレ		17:00
17:30	17:10~17:55 LES MILLS DANCE Yui				17:30
18:00		18:00~18:45 ホットヨガリフレッシュ Ai			18:00
18:30					18:30
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きます。
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。

昇温途中のクラス
※ご参加の方はフェイス
タルをご用意ください。

😊 有料550円
13:50~14:35
アクアサーキット
ミットシェイプ
KaoRU

5月5日（月） 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・歌詞にあわせたホディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけのクラス。 ※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。
	テーマパークダンス		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。
筋コン	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 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。
	グラマッスルフィット		なし	40	『アウトマッスル』『インマッスル』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。
	Wow! HIP ワオ! ヒップ		バンド エクササイズ マット	34	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。
コア・コンディショニング	美軸ライン エクササイズ	水分	エクササイズ マット	34	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。
	LES MILLS BODYBALANCE		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。
	ホットヨガビギナー (タオルヨガ)	水分500ml以上 バスタオル フェイスタオル	ヨガマット	34	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	ホットヨガリフレッシュ	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。
	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。	

ミットシェイプ

- 場 所: プール ■時 間: 13:50~14:35
- 担 当: KaoRU ■定 員: 30名
- 料 金: 550円(税込)
- 4月7日(月)0時よりWEB予約

WEBサービス→イベントに進み、受講場所①~⑥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5月4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場合は返金できませんので予めご了承ください。

水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラムです。ミットを使ったアクアビクスで沢山汗をかきましょう！

ミットシェイプ座席表

		正面											
		IR											
フ ロ ン ト 側	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ジ ャ ク ジ ー 側		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

タオルヨガ

- 場 所: スタジオB ■時 間: 16:55~17:40
- 担 当: AI ■定 員: 24名
- 料 金: 無料 ■通常WEB予約

タオルを補助として使うヨガのクラスです。
ご参加の方はフェイスタオルをご準備ください。

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 UBOUND
- 12:50~13:35 BODYBALANCE
- 13:55~14:40 WOW!HIP

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。

(例 18:10~19:10のクラス 予約開始19:20~)