

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月6日(火)振替休日

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		ジム&サウナスパ会員様 ↑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。		8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00		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	10:00
10:30	10:30~11:15 RITMOS Sae			10:30
11:00		ジム&サウナスパ会員様参加可能！		11:00
11:30	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	11:10~11:55 ホットヨガ 筋膜リリース 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
12:00			グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ	12:00~13:00 有料 スイム スクール
12:30	😊 12:45~13:45 15分テクニック +45分レッスン UBOUND. 濱田隼希	12:25~13:10 ホットヨガ 骨盤調整 糟谷敦		
13:00		13:35~14:20 ホットヨガデトックス 武智子	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ	
13:30				
14:00	14:05~14:50 ZUMBA FITNESS TAKAKO	14:35~15:30 ~スタジオ解放~	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	
14:30				
15:00	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP MASA		グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ	
15:30				
16:00			グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ	
16:30	16:35~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	16:55~17:40 スリムフローヨガ 糟谷敦	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ	
17:00				
17:30				
18:00		18:00~18:45 リラックスヨガ 糟谷敦		
18:30				
19:10				
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

5月6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	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 FITNESS			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。
	UBOUND			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（パウンド）・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。
	LES MILLS BODYCOMBAT			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。
筋力トレーニング	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。
	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。

UBOUND EVENT

- 場所:スタジオA
- 時間:12:45～13:45
- 定員:40名 ■料金:無料
- 担当:濱田隼希
- 申込:通常WEB予約



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

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～）