

# 9月22日(日) 秋分の日 祝日タイムスケジュール

時間	プログラム	
8:00		<p><b>Pick up</b></p> <p><b>ホットヨガオリジナル</b> ～インナークレンズヨガ～</p> <p>筋肉量が少ないと体が冷えやすくむくみや毒素が溜まりやすくなります。深い呼吸と共にポーズを行うことで、脂肪燃焼や肌のターンオーバーを促し、溜まっていた毒素が流れやすい身体へ整えていきましょう。</p> <p>※HOT環境 バスタオル・1Lのお水</p>
8:30	8:20～9:05 ホットヨガオリジナル ～インナークレンズヨガ～ 成田 瑞穂	
9:00		
9:30	9:25～10:10 美軸ラインホットストレッチ TOMOMI	<p><b>シアタージャズ60</b></p> <p>港北店初！まるで気分はショーダンサー？！ 今回は“ミュージカルダンス”といわれるジャンルに挑戦し、かっこよく華やかに踊ってみませんか？どなたでもお気軽にご参加ください♪</p> <p>※シューズ必要</p>
10:00		
10:30		
11:00	11:00～12:00	<p><b>美軸ラインホットストレッチ</b></p> <p>体幹を安定させた状態で、関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにしながら、身体の調子を整えていくプログラムです。</p> <p>※HOT環境 バスタオル・1Lのお水</p>
11:30	シアタージャズ60 Megg	
12:00		
12:30	12:25～13:25	<p><b>UBOUND RADICAL FITNESS</b></p> <p>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です。60分クラスにしかないコアトレーニングも行います！</p> <p><b>UBOUND RADICAL FITNESS</b></p>
13:00	<b>UBOUND 60</b> RADICAL FITNESS 熊谷 美咲	
13:30		
14:00	13:50～14:50	<p><b>LES MILLS BODYCOMBAT 60</b></p> <p>ボクシング、ムエタイなど様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。テクニックの説明や練習も行います。よりかっこよく効果的に動きましょう！</p> <p>※シューズ必要</p>
14:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 60</b> 熊谷 美咲	
15:00		
15:30	15:15～16:00 スリムフローヨガ 阪本 美佳子	<p><b>スリムフローヨガ</b></p> <p>ポーズと呼吸を同調させながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラムです。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事ができます。</p> <p><b>リラックスヨガ</b></p> <p>座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。</p>
16:00		
16:30	16:20～17:05 リラックスヨガ 阪本 美佳子	
17:00		
17:30		
18:00	※全クラス予約制	

Pick up

この日にしかない特別レッスンです！！  
ぜひこの機会にご参加ください♪

ジェクサー・ボディメイクジム モザイクモール港北  
祝日営業時間 8:00～18:00 TEL 045-482-3077