

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

6月29日(土)夢中でトレーニングの日

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	アウト ドア	プール
スタジオA	スタジオB			
8:30				8:30
9:00	スタジオB ジムSPA会員参加可能! 8:30~9:15 ホットヨガ ルーシーダットン yasuko	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> ジムSPA会員参加可能! ↑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。 </div>		9:00
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 熊倉一也			9:30~10:00 ~スタジオ解放~
10:00		ジムSPA会員参加可能!		10:00
10:30	10:25~11:10 ストライキングフィットネス 川村映美子	10:10~10:55 ホットヨガミドル yasuko	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ	10:30
11:00			10:30~11:30 走ろう会・ 歩こう会 スタッフ	11:00
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 小松ゆき子		グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	11:30
12:00		11:45~12:30 ホットヨガビギナー 梶原千晴	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ	12:00
12:30	12:35~13:20 背骨コンディショニング 小松ゆき子			12:30
13:00		13:00~13:45 ~スタジオ開放~	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ	13:00
13:30	ジムSPA会員参加可能! 13:40~13:55 LES MILLS BODYATTACK テクニッククラス			13:30
14:00	14:00~15:00 ジムSPA会員参加可能! LES MILLS BODYATTACK マスタークラス 山上奨	ジムSPA会員参加可能!	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	14:00
14:30		14:15~15:00 ホットヨガ骨盤調整 橋詰奈美		14:30
15:00			グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ	15:00
15:30	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 鳥越怜子	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス mie		15:30
16:00			グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ	16:00
16:30		16:25~17:10 ホットピラティス mami		16:30
17:00	16:45~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 早川峻也		グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ	17:00
17:30				17:30
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨	17:45~18:45 ~スタジオ開放~		18:00
18:30				18:30
19:00	ジムSPA会員参加可能! 19:15~20:00 WOW! CORE 山上奨			19:00

営業時間8:00~23:00 ※ジムエリアのみ24時間営業



初心者大歓迎クラス



イベントクラス



備品使用クラス

6月29日(土)夢中でトレーニング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	
格闘	ストライキング フィットネス	インナーシューズ+ 水分	なし	40	リズムに乗りながらパンチやキックのコンビネーションを行い、フロアエクササイズを組み込んだ格闘技エクササイズ。	
	LesMILLS 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。	
筋コン	LesMILLS BODYPUMP		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。	
	WOW!! CORE		エクササイズ マット	40	わお！と驚くくらい体幹部に刺激が入ります。 わお！と喜んでもらえる女性が理想とするウエストづくりを目指します。 わお！とアップテンポで元気な指導力のあるインストラクターが感動するレッスンを提供いたします！！	
ホット	ホットルーシーダットン		水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	34	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガプログラム。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるプログラム。
	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。
	ホットヨガピギナー	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。	
	ホットヨガミドル	34			HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。	
	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。	
	ホットピラティス	34			室温38度・湿度65%スタジオ内で行うピラティスプログラム。暖かい環境で行うことにより汗もかけ、体幹部をしっかりと意識する事でお腹を引締めます。	
健康& リラックス	24式太極拳	水分	なし	40	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。	
	骨盤エクササイズ	水分	マット	40	骨盤が歪むことで背骨(腰椎、胸椎)から首(頸椎)にもズレや歪みが生じます。これによってコリや痛みなど、体の不調が起きます。骨盤の歪みが矯正されると、ストレッチや捻る動作を繰り返し行い体の不調改善に向けて行うプログラム	
	背骨 コンディショニング	水分	マット	40	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。	
プール	アクア	水分	なし	36	音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。	

BODYATTACK EVENT

- 場所：スタジオA
- 時間：13:40～13:55 (テクニク)
14:00～15:00 (60分マスタークラス)
- 定員：40名 ■担当：山上奨
- 申込：6月15日(土)0時より、イベント予約

※テクニククラスはスタジオを開放した状態でいき、ご予約を取っていない方でもご参加いただけます。マスタークラスに参加される方はクラスのご予約を必ずお願いします。
マスタークラスはテクニククラスにご参加した方優先で場所をお取りいただけます

初めて受ける方でも安心して受けれるテクニク付きクラス！身体を変えたい方、引き締めたい方、ストレス解消したい方、この機会に是非ご参加ください！

プールタイム測定会

- 場所：プール
- 時間：12:45～13:15 背泳ぎベーシック+測定会
13:25～13:55 バタフライベーシック+測定会
- 定員：12名 ■担当：秋田
- 申込：5月24日(金)0時より、通常WEB予約

夢中でトレーニングの日限定で、スイムテクニカルレッスン+タイム測定会を実施いたします！
テクニカルレッスンで身に付けた水泳技術を記録に変換しましょう♪目指せ！自己記録更新！！
皆様のご参加をお待ちしております!!

夢中でトレーニングの日限定！！

ジムスパ会員参加可能！

スタジオどなたでもお試し利用デー！

ジムスパ会員参加可能！

下記のクラスはジム&サウナスパ会員も受講できます

- 8:30～ 9:15 ホットヨガルーシーダットン(タイ式ヨガ)
- 10:10～10:55 ホットヨガミドル(ヨガ経験者向け)
- 13:40～13:55 ボディアタックテクニク(ご予約なしで参加いただけます。)
- 14:00～15:00 ボディアタックマスタークラス(有酸素運動、筋力トレーニング)
- 14:15～15:00 ホットヨガ骨盤調整(背中、骨盤周りの調整をしていくヨガ)
- 19:15～20:00 WOW!! CORE(体幹トレーニング)

6月15日(土)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。