

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 11月23日(土) 勤労感謝の日

### 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		8:30~9:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 稲村未彩紀	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;">                     ジム&amp;サウナスパ会員様参加可能！                      ↑ジム&amp;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。                 </div>		9:00
9:30	9:20~10:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 白石周史				9:30
10:00		9:45~10:30 ボディケア 神光治	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 10:15~10:45 グルトレ		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				10:30
11:00			<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 11:15~11:45 グルトレ		11:00
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 小松ゆき子	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">                         昇温途中のクラス                     </div> 11:45~12:30 ホットヨガ ビギナー(ライト) 満生恒太郎	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 12:15~12:45 グルトレ		11:30
12:00					12:00
12:30	12:35~13:20 背骨 コンディショニング 小松ゆき子		<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 13:00~13:45 ホットヨガ コリオ 又多紅樹		12:30
13:00				12:45~13:30 アクア 松下詠一	13:00
13:30	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         ジム&amp;サウナスパ会員様参加可能！                     </div> 13:40~14:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 山上奨		<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 14:15~14:45 グルトレ		13:30
14:00				13:50~14:20 クロール ベーシック	14:00
14:30	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         ジム&amp;サウナスパ会員様参加可能！                     </div> 14:45~15:30 <b>LAOUND.</b> 濱田隼希	14:15~15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 15:15~15:45 グルトレ		14:30
15:00				14:30~15:00 平泳ぎ ベーシック	15:00
15:30	15:50~16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス mie	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 16:15~16:45 グルトレ		15:30
16:00					16:00
16:30	16:55~17:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 松下詠一	16:25~17:10 ホットピラティス mami	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">                         クルトレ会員                     </div> 17:15~17:45 グルトレ		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">                         有料550円 18:00~19:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 山上奨×芦口恭祐                     </div>	17:45~18:30 スタジオ解放			18:00
18:30					18:30
19:10					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

# 11月23日（土） 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
有酸素	LesMILLS <b>BODYATTACK</b>		なし	40	プッシュアップやスクワットなど筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラス。
	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b>		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。
			なし	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。
	ストライキング フィットネス		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
筋力	LesMILLS <b>BODYPUMP</b>		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』『インナーマッスル』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。
			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。
コンディショニング	骨盤 エクササイズ	水分	ヨガマット	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、体の不調が起こります。骨盤の歪みが矯正されると、ストレッチや捻じ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
	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b>	水分	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。
	ホットヨガ骨盤調整	水分500ml以上 バスタオル	ヨガマット	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、冷え性の方におすすめです。
	ホットヨガビギナー （ライト）			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。
	ホットヨガミドル （ライト）			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するクラスです。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
	ホットピラティス			34	室温38度・湿度65%のスタジオ内で行うピラティスプログラム。温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。
	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。	

## 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！

**13：00～13：45** ホットヨガコリオ

**13：40～14：25** BODYATTACK

**14：45～15：30** UBOUND

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ください。）

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～）

## Special Joint Lesson

### BODY PUMP

■場 所:スタジオA ■時 間:18:00～19:00 ■担 当:山上奨×芦口恭佑

■定 員:40名 ■料 金:550円(税込)

■予約開始 11月3日(日)0時より予約開始

WEBサービス→イベントに進み、受講場所①～⑩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11月21日(木)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。

芸術の秋ですね。山上・芦口の芸術的なBODYPUMPで楽しく全身を鍛えぬきましょう🔥

