

# ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2024年7月15日（月）海の日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
9:00			
9:30			
10:00	WEB 10:05~10:50 美軸ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子	WEB 10:15~10:45 <b>ギルトレ</b>
10:30			
11:00	WEB <b>祝日SP★60min</b> 11:05~12:05	WEB <b>女性専用</b> 11:05~11:50 <b>ZENSEE</b> mindfulness ~陽~ まい	11:15~11:35 お腹引き締め
11:30	<b>RITMOS</b> Haru		
12:00	WEB 12:25~13:10 <b>K-POP CHOA</b> まい	WEB 12:10~12:55 HOTYOGA ~ミドル~ 菅野 有希	WEB 12:15~12:45 <b>ギルトレ</b>
12:30			
13:00	WEB <b>初めての方大歓迎</b> 13:30~14:15 フラダンス ~入門編~ 篠田 美奈	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ Aya(K)	WEB 13:15~13:45 <b>ギルトレ</b>
13:30			
14:00	WEB 14:35~15:05 <b>GRIT</b>   <b>CARDIO</b> AKARI	WEB <b>祝日SP★60min</b> 14:20~15:20 HOTYOGA ~リンパフロー~ Aya(K)	14:15~14:35 筋膜リリース
14:30			
15:00	WEB 15:25~16:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> AKARI	WEB 15:45~16:30 HOTYOGA ~デトックス~ Tomoko	WEB 15:15~15:45 <b>ギルトレ</b>
15:30			
16:00	<b>有料レッスン</b> 16:40~17:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 山上×ISHIDA	WEB 16:50~17:35 HOTYOGA ~ビギナー~ Tomoko	WEB 16:15~16:45 <b>ギルトレ</b>
16:30			
17:00			
17:30			17:15~17:35 ストレッチ
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

営業時間 8:00~22:00  
スタッフ対応時間 9:00~19:00

#### Information

- WEB予約クラス参加方法■
  - ・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
  - ・毎月22日AM0:00~翌月分の予約開始
  - ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。
- HOTプログラム参加について■
  - ・水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
  - ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
  - ⑧水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。
  - ⑨外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合がございます。

**\* 有料イベントレッスン \***

**BODYATTACK**

スタジオA 16:40~17:40

料金:1,100円(税込)定員:50名

BODYATTACKはプッシュアップやスクワットなど筋力効果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せたクラスです。

今回は新小岩店代表のISHIDAインストラクター×亀戸店代表の山上インストラクターのジョイントレッスンです!!是非この機会にご参加ください。

申込方法・詳細については別途お知らせします。

**\* 祝日特別レッスン \***

**RITMOS**

スタジオA 11:05~12:05

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、脂肪燃焼しながら振付けを楽しむクラス。祝日特別レッスンとして60分のクラスを実施致します。

この機会にRITMOSをご堪能ください。

**HOTYOGA~リンパフロー~**

スタジオB 14:20~15:20

リンパマッサージによりリンパの流れを促し毒素を流しながらポーズを行うことで美脚、むくみ解消。美肌効果を狙うホットヨガクラス。

日頃の疲れをゆっくり癒していきませんか？皆様のご参加お待ちしております。

**フラダンス~入門編~**

スタジオA 13:30~14:15

祝日限定!!初めての方も安心の“入門編”!!

1日で覚えられような簡単な振りで楽しく踊ってみませんか？皆様のご参加お待ちしております☆

ご予約は通常のスタジオ予約より可能です。