

# ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2024年8月12日（月）振替休日

### 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 祝日SP★60min 10:00~11:00	WEB 10:00~10:45	
10:30	美軸ライン エクササイズ yuka	HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子	WEB 10:15~10:45 <b>ギルトレ</b>
11:00	WEB	WEB 女性専用 11:05~11:50	
11:30	11:20~12:05 <b>RITMOS</b> Haru	ZENSEE ～陽～ まい	11:15~11:35 お腹引き締め
12:00	有料レッスン	WEB	WEB
12:30	12:25~13:25 <b>UBOUND</b> まい×GAKU	12:10~12:55 HOTYOGA ～ビギナー～ 菅野 有希	12:15~12:45 <b>ギルトレ</b>
13:00	WEB	WEB	WEB
13:30	13:45~14:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> SHINTA	13:35~14:20 HOTYOGA ～骨盤調整～ Aya(K)	13:15~13:45 <b>ギルトレ</b>
14:00	WEB	WEB	
14:30	14:50~15:35 骨盤引き締め ピラティス 前川 尚子	14:40~15:25 HOTYOGA ～リンパフロー～ Aya(K)	14:15~14:35 筋膜リリース
15:00	WEB	WEB	WEB
15:30	15:55~16:55 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 久保木 裕子	15:55~16:40 HOTYOGA ～ミドル～ take	15:15~15:45 <b>ギルトレ</b>
16:00	WEB 祝日SP★60min	WEB	WEB
16:30	17:00~17:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 久保木 裕子	17:00~17:45 HOTYOGA ～ビギナー～ take	16:15~16:45 <b>ギルトレ</b>
17:00	WEB	WEB	17:15~17:35 ストレッチ
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

#### Information

- WEB予約クラス参加方法 ■
  - ・ジエクサー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。
  - ④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。
  - ④外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

**\* 有料イベントレッスン \***

**UBOUND**

スタジオA 12:25～13:25

担当:まい×GAKU

料金:550円(税込)定員:50名

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・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、筋力の向上が期待できるクラスです。是非ご参加ください☆

申込方法・詳細については別途お知らせします。

**\* 祝日特別60minレッスン \***

**美軸ラインエクササイズ**

スタジオA 10:00～11:00

ココロとカラダの軸をつくる。  
軸の力で「動けるカラダ」を手に入れませんか？  
日常生活の動きが美しくなり、習慣の質が高まります。  
跳んだり走ったりは一切なくはだしで行いますので関節に負担がかからない運動です。  
カラダの土台をつくることで姿勢が整い、しなやかな動きをつくり出します！この機会に是非ご参加ください。

**BODYCOMBAT**

スタジオA 15:55～16:55

パンチやキック格闘技の要素を取り入れた動きを音楽に合わせて行うクラスです。ストレス発散やシェイプアップにも効果的なプログラム★初めての方もこの機会にぜひご参加ください！！

ご予約は通常のスタジオ予約より可能です。

営業時間 8:00～22:00  
スタッフ対応時間 9:00～19:00