

JEXER FITNESS STUDIO MACHINOMA OMORI

11/4 [祝月]文化の日振替休日

STUDIO	
8:00	
8:30	8:30~9:15 ピラティスフロー
9:00	尚武(男性インストラクター)
9:30	9:35~10:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~
10:00	尚武(男性インストラクター)
10:30	
11:00	10:40~11:25 パワーヨガ
11:30	浅枝 文子
12:00	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi
12:30	
13:00	12:50~13:35 バレトン
13:30	高田 まゆみ
14:00	
14:30	14:30~15:15 HOTYOGAコリオ (ライト)
15:00	NACO 
15:30	
16:00	15:35~16:20 HOTYOGA デトックス
16:30	NACO 
17:00	16:45~17:30 HOT骨盤エクササイズ
17:30	平綿 香
18:00	
18:30	
19:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館

★SPECIAL MENU★

通常プログラムにはないプログラムを
たくさんご用意しております！

ピラティスフロー

正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で
多くのエクササイズを行い、ボディコントロールに繋げていく
プログラム。

エアロオリジナル~初級&筋コン~

シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。
日常生活に必要な体力や脂肪燃焼効果が期待できるプログラムで
す。

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能向上と、
しなやかな身体づくりを目指すトレーニングプログラムです。
初めての方もご参加いただけます。

キャンドルで非日常な空間へ

スタジオ内にフェイクキャンドルを設置した演出を致します。
キャンドルの柔らかな光は、心を落ち着かせる働きがあり
脳内の快感物質を刺激しゆったりとした気分を
醸し出してくれます。日常の緊張や疲れから解放され
穏やかな時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

〈対象クラス〉

14:30~15:15 HOTYOGAコリオ(ライト)
15:35~16:20 HOTYOGAデトックス

HOTYOGAコリオ

YOGAの基本的なポーズを行うクラスです。
体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心して
ご参加いただけます。

11/23(祝・土)勤労感謝の日

営業時間 8:00~19:00 手続き対応時間 10:00~18:00
スタジオプログラムの変更はございません