

# Jexer Fitness&Spa24 Yokohama

## 12/28 (SAT) 年末特別プログラム

### Groupexercise Timeschedule

Standard Studio		Volcano Studio	
9:00	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング50 MIWA	8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田 瑞穂	
10:00	10:15~11:00 エアロピクスコンボ I 中島美紀	10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	10:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田創士	11:15~12:00 Volcano Yoga コリオ45 ERIKO	11:30
12:30	12:25~13:10 LES MILLS DANCE MISAKI	12:30~13:15 Wow!HIP DAICHI	12:30
13:30	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO	13:45~14:30 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理	13:30
14:30	14:25~15:10 UBOUND DAICHI	15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	14:30
15:30	15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理	無料イベント 16:15~17:45 みんなで力を合わせてチャレンジ 今までにない達成感を味わおう! 太陽礼拝 ~108本チャレンジ~ ※自由参加クラス CHIE	15:30
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO		16:30
17:30	17:30~18:00 LES MILLS GRIT ~週替わり~ 小島一球		17:30
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三條幸恵		18:30
19:00			19:00

#### 無料イベント

みんなで力を合わせて  
チャレンジ!!

今までにない達成感  
を味わおう!!

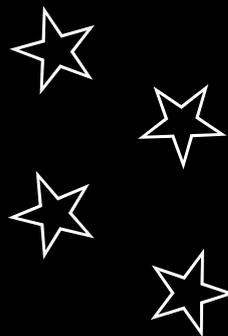
**太陽礼拝**  
~108回チャレンジ~

息を吸いながら1動作、  
吐きながら次の1動作と  
呼吸に合わせて動作を連  
動させていき、基本的  
には前屈と後屈の動きを、  
繰り返す全身運動です。

全身の筋肉を動かすこと  
で柔軟性や代謝アップ、  
身体の末端まで血液が巡  
るため、血液・リンパの流  
れが良くなり、冷え性やむ  
くみにも効果が見込まれ  
ます。

本イベントはご予約不要、  
出入り自由となります。  
途中でお休みをとることも  
可能なので、ご自分の  
ペースでご参加可能で  
す。

定員となった際は順番に  
お入りください。



#### 【法人会員様】

スタッフ対応時間 (10:00~19:00) のご利用となりますので、10:00開始のレッスンには参加いただけません。予めご注意ください。

※時間外のご予約は、定期的に自動キャンセル対応させていただきます。

#### 【ジムの会デイトタイム会員様】

時間外施設料金1,100円 (税込) でスタッフ対応時間内 (10:00~19:00) のご利用が可能となります。