

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NGTHS 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		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、基本的な
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。

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

**予約不要
出入り自由!!**

【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。