

# ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2024年9月23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	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子	WEB 10:15~10:45 <b>ティルト</b>
10:30	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ yuka		
11:00	WEB	女性専用 11:05~11:50 ZENSEE mindfulness ~陽~ まい	11:15~11:35 お腹引き締め
11:30	11:20~12:05 <b>RITMOS</b> 佐代子	WEB	WEB 12:15~12:45 <b>ティルト</b>
12:00	WEB	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	
12:30	12:25~13:10 <b>K-POP CHOA</b> まい	WEB	WEB 13:15~13:45 <b>ティルト</b>
13:00	WEB	13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ Aya(K)	
13:30	13:30~14:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> SHINTA	WEB	14:15~14:35 筋膜リリース
14:00	WEB 祝日SP★60min	14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ Aya(K)	
14:30	14:35~15:35 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> AKARI	WEB	WEB 15:15~15:45 <b>ティルト</b>
15:00	有料	15:25~16:10 HOTYOGA ~デトックス~ mie	
15:30	16:00~17:30 FIAカラダ年齢測定会 ~あなたのカラダは何歳?~	WEB	WEB 16:15~16:45 <b>ティルト</b>
16:00		16:30~17:15 HOTYOGA ~ビギナー~ mie	
16:30			17:15~17:35 ストレッチ
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

### Information

■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。  
 ③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。

**\* FIAカラダ年齢測定会 \***  
**スタジオA 16:00~17:30**  
**料金:1,100円(税込)**  
**定員:20名**  
 人生100年時代生涯現役を目指したいものですが、実際に生涯現役であるためには健康寿命の延伸が必要です！体力年齢を若く保つことで生涯現役を目指すために**実年齢マイナス15**を目標に測定してみませんか??  
 年齢測定は握力・立ち幅跳び・反復横跳び・トレッドミル急歩・長座体前屈などの種目を実施致します。  
 この機会に是非ご参加ください!!!  
 ※測定にはLINEアプリを使用します。  
 アプリ使用可能な端末をご持参ください。  
**申込方法・詳細は別紙ご確認ください。**

**\* 祝日特別60minレッスン \***  
**BODYATTACK**  
**スタジオA 14:35~15:35**  
 BODYATTACKは、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上に特化した、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。  
 ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウト。スポーツにインスピレーションを得て考案されたBODYATTACKは心肺機能や敏捷性の向上、体の調子を整える効果が期待できます。  
**ご予約は通常のスタジオ予約より可能です。**

**測定会ご参加の方にはお得なプレゼント🎁**  
 ・パーソナルトレーニング無料券  
 ・1セレクション1ヶ月無料(10月~開始)  
 ※現在未契約の方  
 ・同伴無料券  
**上記のうち1つお選び頂けます!!**

**営業時間 8:00~22:00**  
**スタッフ対応時間 9:00~19:00**