

# ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2025年2月24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 <b>NEW LESSON</b> 10:00~11:00 美軸フェイス ～頭から全身を整える～ yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子	WEB 10:15~10:45 <b>ギルトレ</b>
10:30			
11:00	WEB 11:20~12:05 <b>RITMOS</b> Haru	WEB 11:05~11:50 <b>ZENSEE</b> ～陽～ まい	WEB 11:15~11:35 お腹引き締め
11:30			
12:00	WEB 12:25~13:10 フラダンス 吉田 直美	WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	WEB 12:15~12:45 <b>ギルトレ</b>
12:30			
13:00	WEB 13:30~14:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 内村 俊介	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	WEB 13:15~13:45 <b>ギルトレ</b>
13:30	WEB <b>祝日限定 45min</b> 14:35~15:20 <b>UNG</b> まい×久保木	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	WEB 14:15~14:35 筋膜リリース
14:00			
14:30		WEB <b>祝日特別 LESSON</b> 15:25~16:10 HOTバンドラティス 前川 尚子	WEB 15:15~15:45 <b>ギルトレ</b>
15:00			
15:30		WEB 16:30~17:15 HOTYOGA ～ビギナー～ 菅野 有希	WEB 16:15~16:45 <b>ギルトレ</b>
16:00	16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)		WEB 17:15~17:35 ストレッチ
16:30			
17:00			
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 ■

・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。

##### ■ HOTプログラム参加について ■

- ・水分補給のための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がございます。

##### \* NEW LESSON \*

#### 美軸フェイス

～頭から全身を整える～

##### スタジオA 10:00～11:00

美軸フェイスとは頭とカラダの両方をサポートしていくメニューです。顔と体は一枚の皮膚でつながっています。目や耳、口、鼻といった感覚器官を使ってカラダに信号を送り、全身を連動させながら刺激を通じてカラダの機能を向上させ脳の働きも活発にしていきます。姿勢改善・小顔・肩こり、腰痛改善・疲労回復・むくみ解消・自律神経を整える効果が期待できます。この機会に是非、ご参加ください！

##### \* 祝日限定 45min \*

#### UNGjump

トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う有酸素プログラム。繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるのでトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。祝日限定の45分レッスン！一緒に楽しくトランポリンでエクササイズしましょう♪

##### \* 祝日特別 LESSON \*

#### バンドピラティス～HOT～

ゴムバンドを使ったピラティスエクササイズ！バンドを使うことで、使っている筋肉への負荷が明確になり、理想的な動きが身につくようになります。伸ばす、引き締める、バランスを良くするピラティスクラス。初めての方も大歓迎です！

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