

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩 1周年特別イベントプログラム 10/2 (水) ~10/7(月)

| 時間 | 10月7日(月) | | | 10月2日(水) | | | 10月3日(木) | | | 10月4日(金) | | |
|-------|--|---|------------------------------|--|---|------------------------------|---|--|------------------------------|--|--|------------------------------|
| | A STUDIO | B STUDIO | ジムエリア | A STUDIO | B STUDIO | ジムエリア | A STUDIO | B STUDIO | ジムエリア | A STUDIO | B STUDIO | ジムエリア |
| 7:00 | *EVENT* 【美輪ラインエクササイズ】 ココロとカラダの軸をつくる。 軸の力で「動けるカラダ」を手に入れませんか？ 日常生活の動きが美しくなり、習慣の質を高めていきます。 関節に負担がかからない運動でカラダの土台をつくることで姿勢が整い、しなやかな動きをつくり出します！ | | | *EVENT* 【HOTeyeリカバリー】 eyeリカバリーは目の疲れを取り除き視界をクリアにしています。 眼精疲労や老眼が気になる方にお勧めのクラスです！ メガネ・コンタクトをご使用の方は外してのご参加をお願いします。 | | | *EVENT* 【ハンドピラティス～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！ | | | *EVENT* 【HOTYOGA～アドバンス～】 さらに洗練されたポーズやアライメントを習得し、集中力を必要とするダイナミックなフローを通じて身体と心の可能性を広げることができる中上級者向けの特別なクラスです。 (下向き犬のポーズや逆転ポーズも実施します) クラスを終えた後の爽快感と達成感で、皆さんの自己肯定感にさらに高まります！ | | |
| 10:00 | WEB *60min* 10:00～11:00 美輪ライン エクササイズ YUKA | WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～ピチナー～ 木村 絵美子 | WEB 10:15～10:45 TILT-L | WEB 10:15～11:00 ZUMBA IZUMI | WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKKO | WEB 10:15～10:45 TILT-L | WEB 10:05～11:50 MEGADRENZ ～メガダンス～ mi | WEB 10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佳代 | WEB 10:15～10:45 TILT-L | WEB *60min* 10:00～11:00 RITMOS | WEB 10:00～10:45 ハンドピラティス ～HOT～ 前川 篤子 | WEB 10:15～10:45 TILT-L |
| 11:00 | WEB 11:20～12:05 RITMOS Haru | WEB 11:05～11:50 ZENSEE ～帰～ まい | WEB 11:15～11:35 お腹引き締め | WEB 11:20～12:05 UBOUND GAKU | WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ピチナー～ YUKKO | WEB 11:15～11:35 ストレッチ | WEB 11:05～11:50 エアロピクスコンボ1 mi | WEB 11:15～12:00 Balletone Mayo | WEB 11:15～11:35 ヒップアップ | WEB 11:15～12:00 井口 綾穂 | WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～リンパフロー～ しのぎきゆうこ | WEB 11:15～11:35 筋力アップ |
| 12:00 | WEB 12:25～13:10 K-POP CHINA まい | WEB 12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子 | WEB 12:15～12:45 TILT-L | WEB 12:25～13:10 LesMILLS BODYATTACK ISHIDA | WEB 12:10～12:55 HOTeyeリカバリー 竹田 真知枝 | WEB 12:15～12:45 TILT-L | WEB 12:10～12:55 LesMILLS Shapes 久保木 裕子 | WEB 12:20～13:05 BtoBベルグイス 三好 節子 | WEB 12:15～12:45 TILT-L | WEB 12:20～13:05 Brain to Balance 花輪 里恵子 | WEB 12:10～12:55 HOTYOGA ～アドバンス～ YUKA | WEB 12:15～12:45 TILT-L |
| 13:00 | WEB 13:30～14:15 LesMILLS BODYPUMP SHINTA | WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie | WEB 13:15～13:45 TILT-L | WEB 13:30～14:15 小松 ゆき子 | WEB 13:15～14:00 HOYOGA ～ミドル～ Mikako | WEB 13:15～13:45 TILT-L | WEB 13:15～13:45 久保木 裕子 | WEB *60min* 13:20～14:20 リラックソガ | WEB 13:15～13:45 TILT-L | WEB 13:20～14:05 LesMILLS BODYCOMBAT AKARI | WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～アドバンス～ NAO | WEB 13:15～13:45 TILT-L |
| 14:00 | WEB 14:35～15:20 1st Anniversary Hau'oli Hula Lesson! 織田 美奈 | WEB 14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie | WEB 14:15～14:35 お腹引き締め | WEB 14:35～15:20 LesMILLS BODYCOMBAT つばさ | WEB 14:20～15:05 Wow! HIP GAKU | WEB 14:25～14:45 お腹引き締め | WEB 14:10～14:55 LesMILLS BODYPUMP 久保木 裕子 | WEB 14:40～15:25 1st Anniversary Hau'oli Hula Lesson! 高田 信実 | WEB 14:15～14:35 ストレッチ | WEB 14:25～14:55 UBOUND 久保木 裕子 | WEB 14:25～15:10 HOTYOGA ～ピチナー～ NAO | WEB 14:15～14:35 ヒップアップ |
| 15:00 | HOT FREE TIME | | | キッズスクール biima sports | | | *EVENT* 【1st Anniversary Hau'oli Hula Lesson!】 月曜日&木曜日 ～1周年をお祝いしてみんなで楽しく踊りましょう～ 素敵な衣装を身にまといインストラクターが1曲踊りを披露いたします！参加の皆様もレイなどお持ちでしたら身に 着けて一緒に踊りませんか？ | | | WEB 15:15～15:45 TILT-L | | |
| 16:00 | HOT FREE TIME | | | キッズスクール biima sports | | | *EVENT* 【1st Anniversary Hau'oli Hula Lesson!】 月曜日&木曜日 ～1周年をお祝いしてみんなで楽しく踊りましょう～ 素敵な衣装を身にまといインストラクターが1曲踊りを披露いたします！参加の皆様もレイなどお持ちでしたら身に 着けて一緒に踊りませんか？ | | | WEB 16:15～16:45 TILT-L | | |
| 17:00 | HOT FREE TIME | | | キッズスクール biima sports | | | *EVENT* 【1st Anniversary Hau'oli Hula Lesson!】 月曜日&木曜日 ～1周年をお祝いしてみんなで楽しく踊りましょう～ 素敵な衣装を身にまといインストラクターが1曲踊りを披露いたします！参加の皆様もレイなどお持ちでしたら身に 着けて一緒に踊りませんか？ | | | WEB 17:15～17:35 お腹引き締め | | |
| 18:00 | WEB 18:35～19:20 ZUMBA つばさ | WEB 18:15～19:00 HOTYOGA ～ピチナー～ 秋山 美奈 | WEB 18:15～18:45 TILT-L | WEB 18:30～19:15 UBOUND ISHIDA | WEB 18:15～19:00 LesMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子 | WEB 18:15～18:45 TILT-L | WEB 18:30～19:15 K-POP CHINA まい | WEB 18:15～19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野 有希 | WEB 18:15～18:45 TILT-L | WEB 18:15～19:00 LesMILLS BODYPUMP 内村 俊介 | WEB 18:10～18:55 Wow! HIP 久保木 裕子 | WEB 18:15～18:45 TILT-L |
| 19:00 | WEB 19:35～20:20 LesMILLS BODYCOMBAT AKARI | WEB 19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato | WEB 19:15～19:45 TILT-L | WEB 19:35～20:20 LesMILLS BODYPUMP 久保木 SHINTA | WEB 19:20～20:05 スリムフロー3ガ しのぎきゆうこ | WEB 19:20～19:40 ヒップアップ | WEB 19:35～20:20 LesMILLS BODYCOMBAT ISHIDA | WEB 19:20～20:05 HOTYOGA ～ピチナー～ Tomoko | WEB 19:15～19:45 TILT-L | WEB 19:20～20:05 UBOUND まい | WEB 19:15～20:00 HOTYOGA ～ピチナー～ 久保木 裕子 | WEB 20:15～20:45 TILT-L |
| 20:00 | WEB 20:40～21:10 GRIT AKARI | WEB 20:25～21:10 HOTYOGA ～リンパフロー～ つばさ | WEB 20:15～20:45 TILT-L | WEB 20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT SHINTA×久保木 | WEB 20:25～21:10 リラックソガ しのぎきゆうこ | WEB 20:15～20:45 TILT-L | WEB 20:40～21:25 LesMILLS BODYATTACK ISHIDA | WEB 20:25～21:10 HOTYOGA ～ピチナー～ Tomoko | WEB 20:15～20:45 TILT-L | WEB 20:20～21:05 RITMOS 長妻 佳代子 | WEB 20:25～21:10 HOTYOGA ～ピチナー～ 内山 百合香 | WEB 20:15～20:45 TILT-L |
| 21:00 | ここれらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | | ここれらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | | ここれらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | | ここれらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | |

| 時間 | 10月5日(土) | | | 10月6日(日) | | |
|-------|--|--|------------------------------|--|--|------------------------------|
| | A STUDIO | B STUDIO | ジムエリア | A STUDIO | B STUDIO | ジムエリア |
| 7:00 | *EVENT* 【はじめての太極扇】 太極拳専用の大きな扇を使い太極拳動作を行います。 (扇につきましては、クラブで用意します)いつもと違ったクラスをぜひお楽しみください！！ | | | キッズスクール biima sports | | |
| 8:00 | 【SH'BAM】 ダンスの経験がなくても夢中になれる、ダンス系ワークアウトです。 1日限定復活☆初めての方も！SH'BAM大好きな方も！ これが最後のチャンスです！！ぜひご参加ください。 | | | キッズスクール biima sports | | |
| 10:00 | WEB 10:05～10:50 LesMILLS BODYCOMBAT SHINTA | WEB 10:00～10:45 リラックソガ Mayo | WEB 10:15～10:45 TILT-L | WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka | WEB 10:15～10:45 TILT-L | WEB 10:15～10:45 TILT-L |
| 11:00 | WEB 11:15～12:00 LesMILLS SH'BAM まい | WEB 11:05～11:50 Balletone Mayo | WEB 11:15～11:35 ヒップアップ | WEB 11:30～12:00 調整中 | WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ミドル～ Ayaka | WEB 11:15～11:35 お腹引き締め |
| 12:00 | WEB 12:20～13:05 ZUMBA 橋詰 奈美 | WEB 12:10～12:55 エアロピクスライ 佳代 | WEB 12:15～12:45 TILT-L | WEB 12:20～13:05 LesMILLS BODYPUMP AKARI | WEB 12:10～12:55 HOTYOGA ～ピチナー～ 橋詰 奈美 | WEB 12:15～12:45 TILT-L |
| 13:00 | WEB *60min* 13:20～14:20 UBOUND GAKU | WEB 13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佳代 | WEB 13:15～13:45 TILT-L | WEB 13:30～14:15 ステップライ 竹内 愛 | WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～リンパフロー～ 橋詰 奈美 | WEB 13:15～13:45 TILT-L |
| 14:00 | WEB 14:35～15:20 LesMILLS Shapes 久保木 裕子 | WEB 14:25～15:10 はじめての太極扇 小松 ゆき子 | WEB 14:15～14:35 筋力アップ | WEB 14:35～15:20 エアロピクスコンボ1 竹内 愛 | WEB 14:20～15:05 ZENSEE ～帰～ まい | WEB 14:15～14:35 ストレッチ |
| 15:00 | WEB 15:35～16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane | WEB 15:25～16:10 背骨コンディショニング 小松 ゆき子 | WEB 15:15～15:45 TILT-L | WEB *60min* 16:30～17:30 LesMILLS BODYATTACK ISHIDA×AKARI | WEB 15:25～16:10 HOT整体リジナル 竹田 真知枝 | WEB 15:15～15:45 TILT-L |
| 16:00 | WEB 16:40～17:25 MEGADRENZ KUMI | WEB 16:30～17:30 LesMILLS BODYBALANCE 久保木裕子 | WEB 17:15～17:45 TILT-L | WEB 17:35～18:05 GRIT ISHIDA×AKARI | WEB 16:40～17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ フェルディナ | WEB 17:15～17:45 TILT-L |
| 17:00 | WEB *60min* 17:45～18:45 LesMILLS BODYPUMP 内村×久保木 | WEB 17:45～18:30 スリムフロー3ガ 橋詰 奈美 | WEB 17:45～18:30 TILT-L | WEB 17:45～18:30 HOTYOGA ～ピチナー～ フェルディナ | WEB 17:45～18:30 HOTYOGA ～ピチナー～ Tomoko | WEB 17:45～18:30 TILT-L |
| 20:00 | ここれらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | | ここれらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | |

- 1周年イベントプログラム
 - HOT環境クラス実施時間
※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。
 - 太極⇒備品使用クラス
 - WEB 予約クラス
 - 初心者向けクラス 初めての方でも安心してご参加いただけます。
 - 【S-WORKOUT】初めての方でも安心してご参加いただけます。
※【S-WORKOUT】はジム&サウナスパ会員様もご参加可能です。
- ### 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。
 - ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。
- ### 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。
 - ◎ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
 - ◎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。
- ### 各プログラム定員について
- Aスタジオ***
 - 備品使用クラス 定員60名 (緑×白シール)
 - 備品を使用しないクラス 定員68名 (白×赤シール)
 - LESMILLS GRIT 定員35名 (白×赤シール)
 - Bスタジオ***
 - 備品使用クラス 定員43名 (緑×白シール)
 - 備品を使用しないクラス 定員50名 (白×赤シール)
 - S-WORKOUT***
 - 場所：ジムフリースペース
 - 定員10名
 - 開始15分前にフロントにて受講券配布致します。