

THE JEXER TAKANAWA

7/20 (MON) 海の日

Timeschedule

	Stadio A	Stadio B	Pool	
8:00				8:00
8:30				8:30
9:00			9:00~9:45	9:00
9:30			アクア45	9:30
10:00	9:30~10:00 HIIT 担当: スタッフ		村上 寛子	10:00
10:30	10:05~10:35 サウンドバス〜クリスタルボウル〜	【身体スッキリ! タオルピラティス: 12:10~12:55】 ・レッスン内容解説 「両手でタオルを持ってエクササイズをすることで、体幹が安定し、全身の筋肉をバランスよく鍛えられます。夏本番、背中や脇を引き締めて、Tシャツを着こなす体を作りましょう! ピラティスが初めての方も大歓迎です。」※フェイスタオルをお持ちください。		10:30
11:00	11:05~11:50			11:00
11:30	全身引き締め自重トレーニング スタッフ			11:30
12:00	※フェイスタオル必須 12:10~12:55		定員: 12名 参加無料	12:00
12:30	身体スッキリ! タオルピラティス 前川尚子		12:00~12:30 クロールベーシック	12:30
13:00			定員: 12名 参加無料	13:00
13:30	13:15~14:00 美軸ストレッチ 香取知里	【クロールベーシック: 12:00~12:30】 クロールの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。 【平泳ぎベーシック: 12:40~13:10】 平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。	12:40~13:10 平泳ぎベーシック	13:30
14:00				14:00
14:30	14:20~15:05 リセットコンディショニング 香取知里			14:30
15:00				15:00
15:30	15:25~16:25 LesMILLS BODYCOMBAT 樋口舞	有料 15:30~16:25 マシンピラティス SAYAKA		15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	16:45~17:30 POPピラティス SAYAKA			17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				18:30
20:00				20:00

営業時間: 8:00~20:00 Aスタジオ定員: 37名 アクア定員

プログラムは全てWEB予約制となります。(WEBアカウントよりご予約ください。)

マシンピラティスは有料(3300円税込)となっております 【予約方法】 WEBアカウント→イベント→THE JEXER TAKANAWAからご予約ください。