


時分	月	火		水		木		金		土		日		スタジオプログラム内容		
		E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ			
10:15														スタジオプログラム内容 ボディアタック 音楽に合わせて、シンプルな動きを繰り返すグループエクササイズです。心肺機能を高め、全身の筋力アップをはかります。 ボディステップ ステップ台を使用し、音楽に合わせて台の上り下りを繰り返し行うエクササイズです。下半身、ヒップアップに効果的！ ボディジャム 最新の音楽を使用し、様々なジャンルの動きを取り入れたダンスエクササイズです。格好良いパフォーマンスにもご注目。 シバム ダンスが初めての方向けの入門クラスです。シンプルな振り付けで構成された、初心者向けのダンスエクササイズです。 ボディコンバット キックボクシング・テコンドー・空手・ボクシングなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズです。ストレス発散に効果的！ ボディパンプ(定員20名) 専用のバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い全身の筋力アップをはかります。 CXワークス(定員15名) 専用のチューブとプレートを用いお腹周りを引き締める、体幹トレーニングです。お腹周りの引き締めには最強です！ RPM(定員10名) 専用のバイクを使用し音楽に合わせてペダルをこぎながら全身のシェイプアップと下半身の筋力強化をはかります。 ZUMBA ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ラテンダンスエクササイズです。腰を沢山動かすのでウエストの脂肪燃焼に効果的！ 背骨コンディショニング 背骨の歪みを整え・肩こり・腰痛・関節痛・手足のしびれ等あらゆる症状の改善・緩和を行うプログラムです。 ビギナーズステップ ステップ台を使用し、台の上り下りの基礎的な動きを練習するステップ入門クラスです。初めての方向けのクラスです。 バレエストレッチ バレエの要素を取り入れながら全身のストレッチを行い、全身の柔軟性を向上させます。柔軟な体作りを目指します。 美姿勢・体幹トレーニング(定員12名) 美しい姿勢には欠かせない体幹のトレーニングと、身体の細かい筋肉に焦点を置き、しなやかな体作りを目指します。 バレトン ヨガ・バレエ・フィットネスの要素が混合された体の調整を行うプログラムです。今回新しく導入されたプログラムです。 ジャイロキネシス(定員10名) 背骨をのぼす・丸める・ねじる3Dのムーブメントとリズムミカルな呼吸ですっきりな身体を目指します。靴は不要。 ストレッチスピラティス(定員10名) 伸張性のある特殊な布を使い、ストレッチや体のサポートを内側から行います。初めての方でも安心です。 【レッスンお待ちの際の並び方について】 ※スタジオに参加されるお客様は、男性トイレの前から階段下にかけて引かれている黄色のラインより内側に (左側詰め) お並び下さい。インストラクターの指示があるまで、スタジオの中には入らないよう協力をお願い申し上げます。また、前のレッスンが始まる前に2つ先のレッスンをお待ちのお客様は、右側のラインの足跡に沿って荷物を置いてお待ちください。荷物の移動は、「前のクラスが始まってから」荷物の移動をよろしくお願ひいたします。言葉ではお伝えするのが難しい部分がございますので、ご不明な点はスタッフまでお気軽にお尋ねくださいませ。		
10:30				10:30~11:30 癒しのヨガ 大廣 朝美		10:30~11:30 背骨 コンディショニング 安福 千猪子		10:30~11:30 (予約) ボディパンプ 早坂 雄一		10:30~11:30 オープンハート ヨガ 佐藤 いづみ						
11:15		11:00~12:00 エネルギッシュ フローヨガ 佐藤 いづみ										11:00~12:00 ボディステップ 早坂 奈美	11:00~12:00 バレエストレッチ 谷詔 翔太			
12:15		12:15~13:15 (予約) ボディパンプ 山口 智成	児童 デイ サー ビス	11:45~12:30 ビギナーズステップ 竹村 かをる		11:45~12:45 ボディジャム 椿 己寿恵		11:45~12:45 ボディアタック 椿 己寿恵		11:45~12:45 ボディコンバット ダック週替わり担当			12:15~13:15 (予約) ボディパンプ 名辺田 貴宏			
13:15				12:45~13:30 シバム 新木 誠	児童 デイ サー ビス	13:00~13:30 (予約)CXワークス 椿 己寿恵		13:00~13:45 ZUMBA 渋谷 絵里子		13:00~13:45 シバム 新木 誠					13:30~14:30 スローフローヨガ 渡部 智華	
14:15		13:30~14:30 初心者ピラティス 大廣 朝美				13:45~14:45 (予約)ストレッチ スピラティス 平川 美知子		13:45~14:30 ボディコンバット45 新木 誠		14:00~15:00 スローフローヨガ 渡部 智華		14:00~14:30 (予約)CXワークス 椿 己寿恵				14:45~15:30 ボディステップ45 三浦 佑介
15:15		14:50~15:35 (予約)RPM 早坂 雄一				15:00~16:00 姿勢改善ヨガ 平川 美知子		14:45~15:30 ボディステップ45 新木 誠				14:45~15:30 ボディステップ45 三浦 佑介				16:00~17:00 ボディアタック 三浦 佑介
16:15																16:00~17:00 ボディコンバット 週替り担当
17:15																
18:15																
19:15		19:15~20:00 シバム 新木 誠				19:15~20:00 エアロビクス 渋谷 絵里子		19:15~20:00 ZUMBA 渋谷 絵里子		19:25~19:55 (予約)RPM 早坂 雄一						
20:15		20:00~21:00 (予約)ジャイロ キネシス 竹村 かをる				20:15~21:00 ボディステップ45 早坂 雄一		20:15~21:15 パレトン 渋谷 絵里子		20:15~21:15 (予約) ボディパンプ 山口 智成		20:15~21:15 (予約)美姿勢・体 幹トレーニング 岩崎 美也子			20:15~21:15 ボディジャム 山口 智成	20:15~21:15 エナジーフロー ヨガ 武田 真弓
21:15																
22:15		21:30~22:15 ボディジャム45 新木 誠		21:20~22:20 ボディアタック 三浦 佑介			21:30~22:00 (予約)CXワークス 名辺田 貴宏		21:35~22:05 ボディコンバット30 遠藤 誠							
23:15		22:30~23:30 (予約) ボディパンプ 名辺田 貴宏		22:35~23:20 ウエストシェイプヨガ 三浦 佑介		22:15~23:15 ボディステップ 山口 智成		22:25~23:10 ボディアタック45 三浦 佑介								

**iPad・iphoneでテレビが見れる
StationTVを貸し出し中!!**

※1日2台限定です。ご希望の方はEXER24フロントまでお越しください。



<お願い>

- ①ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ②ウォーミングアップ及びクールダウンは十分に行いましょう。
- ③レッスン途中での入場はお断りいたします。
- ④体調不良などやむを得ず途中で退出される際は、必ずインストラクターへお知らせください。
- ⑤ドリンク、タオルをご用意ください。
- ⑥スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。譲り合ってください。
- ⑦レッスン終了後は、一度退出をお願いいたします。

※ナイト会員のお客様に関しまして、スタジオプログラムに参加ご希望のお客様は、**1レッスン ¥324(税込)**にて、スタジオへご参加いただけます。ご希望の方は、レッスン開始10分前までにフロントにてご入金をお済ませ下さい。

※(予約)のプログラムへご参加のお客様は、**完全予約制となりますので、当日の朝10:00からレッスン開始10分前までフロントにてご予約下さい。**

【レッスンお待ちの際の並び方について】

※スタジオに参加されるお客様は、男性トイレの前から階段下にかけて引かれている黄色のラインより内側に**(左側詰め)**お並び下さい。インストラクターの指示があるまで、スタジオの中には入らないよう協力をお願い申し上げます。また、前のレッスンが始まる前に2つ先のレッスンをお待ちのお客様は、右側のラインの足跡に沿って荷物を置いてお待ちください。荷物の移動は、「前のクラスが始まってから」荷物の移動をよろしくお願ひいたします。言葉ではお伝えするのが難しい部分がございますので、ご不明な点はスタッフまでお気軽にお尋ねくださいませ。