

# ジェクサーワークショップ開催のお知らせ

# JEXER

- 日時 6月19日(金)
- 場所 ジェクサー・フィットネススパ&上野
- 料金 ワークショップ：3,000円(税別) / 枠  
体験レッスン&セミナー：1,000円(税別) / 枠

※ワークショップお申込者の方は、体験レッスン&セミナーは無料でお申し込み頂けます！



## ワークショップ

10:30~12:30 関川 太一

### 「Back to Basic」

基本の動きがかっこよくなると、どんなスタイルのエアロでも見栄えがするようになります。今回はそのポイントをお伝えします。コツをつかみ着実に動くことで、運動効果も高めていきましょう。



13:00~15:00 奈蔵 和香

SPORTS GATE フィットネスビジョンシニアディレクター

### 「中級ステップ指導法」

「初級ステップならできるのですが…」という方必見。今回は、お客様に喜んでいただけて、インストラクター自身も楽しめて、そして運動効果を引き出せる「中級ステップ」を学びます。バリエーションの展開法とインストラクションテクニックをご紹介します☆



15:30~17:30 加藤 安子

SPORTS GATE フィットネスビジョンシニアディレクター

### 「初心者エアロのインストラクション向上術」

初心者クラスでは高齢者の安全を十分に配慮しつつ、幅広い年齢層が楽しめるクラス提供が求められます。今回はビジュアル以上にバーバルの力を最大限に活かして安全に導くインストラクションテクニックをご紹介します。





# 体験レッスン&セミナー

12:00～12:45 松島 由起

## ChoreoSpirals (コリオスパイラル)

ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体をほぐしていくプログラム。



13:00～13:45 伊藤 まどか

## MEGADANZ (メガダンス)

ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。



14:00～15:00 谷野 義弘

## スタジオインストラクターのためのトレーニングセミナー

一流ボディビルダーがレクチャーする、インストラクターのためのトレーニングセミナー



15:30～16:45 山里 紅司

## Balletone (バレトン)

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングプログラム。



16:30～17:30 佐藤 一美

## モナリザエクササイズ

さまざまなストレス環境により、老廃物や毒素を貯めてしまったカラダを流れの良い機能的な状態にしていく、今注目の体質改善・アンチエイジングエクササイズです。機能的なストレッチとセルフマッサージでリンパさらさらのナチュラルなカラダを目指します。



## お申込み方法・お問い合わせ

お電話または、メールにてお申し込みください。

ジェクサー・アカデミー事務局 担当：山里

TEL:03-3598-8965 / メール: [academy@jresports.jregroup.ne.jp](mailto:academy@jresports.jregroup.ne.jp)