

# イベントクラス案内

<p>8:50~9:35 スタジオA</p> <p>朝活!! <small>LES MILLS</small> <b>BODYPUMP</b></p>	<p>JX東神奈川初の朝BODYPUMP!! 気持ち良い朝のワークアウトになるよう 熊谷&amp;木村の初ジョイントレッスンです! 軽いウエイトでもOK! お待ちしております!</p> <hr/> <p>担当: 熊谷×木村</p>
<p>17:00~17:30 スタジオA</p> <p><small>LES MILLS</small> <b>GRIT</b></p>	<p>今回はAthleticクラス! 2名の初コラボレッスンは楽しく激しく! HIITトレーニングで爽快に カラダを動かしましょう!</p> <hr/> <p>担当: 五十嵐×眞田</p>
<p>17:00~18:30 スタジオB</p> <p>Beyond2020 体力説明会</p> 	<p>Beyond2020イベント! 握力測定/長座体前屈/立ち幅とび/上体起こし/ 腕立て伏せの計5種目を測定できます! 実施時間中であれば、出入り自由に測定することが できます。久しぶりに測定してみませんか? Bスタジオで待ってます!!</p>

## その他イベント

<p>営業時間中 スパイベント</p>	<p>～椿の湯～ 男女浴槽が今月は、椿のお風呂に! 椿の香りで、気分と気持ちを リフレッシュ! ゆったり温まってください! ※今月は26日が金曜休館日のため、 海の日に実施いたします。2019年7月4日更新</p>
<p>16:30~17:30 CIAL鶴見屋上 あおぞらYOGA</p>	<p>気持ちの良いあおぞらの下で ヨガを楽しみませんか? 参加費は無料! 初心者の方でも安心して ご参加できる内容です。 詳細は別途ポスターにて</p> <hr/> <p>担当: 坂×宮下</p>