

ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

2025年8月11日(月) 山の日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Event Lesson ★
9:00	 9:00~10:00 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜×山田 芳彰	9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika		 山の日 は 山田 の 日 イベント第一弾  9:00~10:00 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜 × 山田 芳彰 BODYPUMP大好き♡茜と、BODYPUMPレアキャラ山田が朝から盛り上げます！！ 一日のスタートをBODYPUMPから始めてみませんか？
9:30				
10:00	 有料【¥1,650(税込)】 10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜×小川×山田	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		
10:30				
11:00			11:00~11:30 スタッフ運動サポート	 山の日 は 山田 の 日 イベント第二弾  10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜 × 小川 博睦 × 山田 芳彰 エネルギーで時々笑いあり？なレッスンをお届け！！ 茜さんのフルパワーなリードに小川×山田は全力でついて参ります。 茜さん、最後まで小川×山田をどうぞ宜しくお願いいたします！！
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko		
12:00	12:00~12:45  ZUMBA 岡本 真紀子		12:00~12:30 スタッフ運動サポート	
12:30				
13:00	 13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸	 13:05~13:50 YOGAコリオ 【warm】 あべゆみ×山田 芳彰	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	 山の日 は 山田 の 日 イベント第三弾  13:05~13:50 YOGAコリオ 【warm】 あべゆみ × 山田 芳彰 あべゆみ&山田の2名で丁寧にサポートします。 一人ひとりにあったポーズを提案いたしますので 体力に自信のない方や、初めての方でも ご自身のペースで安心してご参加いただけます。
13:30				
14:00			14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
14:30	14:15~15:00 REE JAM KANAKO	14:15~15:00 リンパケア 【warm】 MIKA		
15:00	 15:30~16:00 CARDIO GRIT 山田 芳彰 with 茜			 8月11日(月)10:30~11:30 BODYCOMBATは 有料クラス¥1,650(税込)です 7月28日(月)正午12:00~予約開始 WEBサービスの【イベント】よりご予約ください。
15:30				
16:00				
16:30				
17:00			17:00~17:30 スタッフ運動サポート	 通常プログラムには無い、 祝日特別レッスンです！！ ぜひこの機会にご参加ください。
17:30				
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30				
19:00	18:45~19:15 ビギナーレッスン UBOUND KJ	18:45~19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
19:30	19:35~20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50~20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI		
20:00				
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00~21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				