予約不要！
出入り自由！



2026年12月をもちまして終了

11月映像レッスンスケジュール

supported by JEXER FITNESS TV

映像レッスンとは？

スタジオ内の大型スクリーンにてレッスン映像を放映いたします。
（ヨガなどのストレッチ系のレッスンからアクティブなレッスンまで様々なコンテンツをお楽しみいただけます）

放映日程

毎週　月曜日7:15～ / 水曜日14:30～ / 木曜日7:15～ スタジオA

放映スケジュール

事前予約は不要です。放映スケジュールに合わせてスタジオAにご入場ください。

月曜日　7:15～7:45　ダンサーズストレッチ



身体のパーツを様々な方向に動かし、関節周りの筋肉をほぐします。
※25分ほどのレッスンです

木曜日　7:15～7:45　疲労回復のための骨盤リセット



呼吸を深めながら骨盤から背骨の繋がりを感じて疲労回復を促します。

水曜日 14:30～15:00

第1週目［25分］



第2週目［25分］



第3週目

開催なし

第4週目［30分］



- 放映時間内の出入りは自由です。
  ご都合にあわせてご参加いください。
- レッスン内容により時間が短くなる場合が御座います。
- スケジュールは急遽変更とある場合が御座います。
  代行情報にておしらせいたします。予め、ご了承ください。

JEXER FITNESS TVの
詳細やご登録はこちらから！

© 2025 JR East Sports Co.,Ltd