


# ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

## 2026年6月29日(月) 夢中でトレーニングの日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Pick up lesson ★
9:00		9:00~9:45 HOT YOGA ミドル mika		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>スタジオA</b></p> <p style="text-align: center;">17:00~18:00</p> <p style="text-align: center;"><b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b></p> <p style="text-align: center;">小川 博睦</p> <p style="text-align: center;">18:30~19:15</p> <p style="text-align: center;"><b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS</p> <p style="text-align: center;">みう</p> <p style="text-align: center;">JEXERでは毎年6月29日は「夢中でトレーニングの日」 小川インストラクターが1日2本！ BODY PUMPでこの日を盛り上げます！</p> <p>さらに、ビギナーレッスンのUBOUNDは通常より15分拡大！ いつも以上に思い切りカラダを動かして、 トレーニングを楽しむ1日にしませんか◎</p> <p style="text-align: center;">皆さまのご参加心よりお待ちしております。</p> </div>
9:30	9:40~10:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> 小川 博睦			
10:00		10:15~11:00 HOT YOGA リンパフロー mika		
10:30			11:00~11:30 スタッフ運動サポート	
11:00	10:50~11:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> 川田 愛美			
11:30		11:30~12:15 HOT YOGA ビギナー 友奈		
12:00	12:00~12:45 <b>ZUMBA</b> FITNESS 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	13:00~13:50 YOGA リフレッシュ50 【warm】 大前 喜世	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
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	14:30~15:15 リンパケア 【warm】 MIKA		
15:00			15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
15:30				
16:00			16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
16:30				
17:00	17:00~18:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> 小川 博睦	17:30~18:15 HOT YOGA コリオ TERUKI	17:00~17:30 スタッフ運動サポート	
17:30				
18:00	18:30~19:15 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS みう	18:45~19:30 HOT YOGA 骨盤調整 MINAMI	18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30				
19:00			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 HOT YOGA ビギナー 斎藤 紀子		
20:00				
20:30	20:40~21:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> 奥田 侑也	21:00~21:45 HOT YOGA リンパフロー 斎藤 紀子		
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				


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。