

ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台 2026年7月20日(月) 海の日

	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="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">スタジオA</div> <p style="text-align: center;">15:30~16:30</p> <p style="text-align: center;">LES MILLS BODYBALANCE</p> <p style="text-align: center;">川田 愛美</p> <p>5月からライトジム仙台にてクラスを担当させていただいております。</p> <p>BODYBALANCEは、ゆったりと音楽に身を委ね、心と身体を整えることができる、私も大好きなプログラムです♪今回、初めて担当させていただくので、皆さまとBODYBALANCEができることを楽しみにしております。</p> <p>初めての方も肩の力を抜いてご参加ください。祝日の昼下がりの時間、心と身体とじっくり向き合える贅沢な時間を一緒に過ごしましょう。</p> <div style="border: 2px solid #FFD700; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p> 15:30~16:30 BODYBALANCE は有料クラスです。 料金：1,650円(税込) 定員：38名</p> <p style="text-align: center;">7月4日(土)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。</p> </div> <div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; text-align: center;">スタジオB</div> <p style="text-align: center;">17:25~18:25 HOTYOGAコリオ50 【アロマ】 TERUKI</p> <p>TERUKI 初のアロマイベント開催☆ 心地よい香りに包まれながら、心もカラダもリフレッシュ。一緒に”整う”特別な時間を楽しみましょう！</p> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">スタジオA</div> <p style="text-align: center;">19:35~20:20</p> <p style="text-align: center;">UBOUND RADICAL FITNESS</p> <p style="text-align: center;">みう</p> <p>UBOUNDは通常より15分拡大！ 30分クラスではできない曲も楽しめます♪</p> <div style="border: 2px solid #008000; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p> 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。</p> </div>
9:30				
10:00	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			
10:30		10:15~11:00 HOT YOGA リンパフロー mika		
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 川田 愛美		11:00~11:30 スタッフ運動サポート	
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー 友奈		
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 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 YOGA コリオ 【warm】 みう	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
13:30	13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸			
14:00		14:30~15:15 リンパケア 【warm】 MIKA	14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
14:30	14:15~15:00 CHOREOLOGY 小澤 美幸			
15:00	有料イベント 15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE 川田 愛美		15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
15:30		17:00~17:50 HOTYOGA コリオ50【アロマ】 TERUKI	17:00~17:30 スタッフ運動サポート	
16:00			16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
16:30				
17:00				
17:30				
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30		18:45~19:30 HOT YOGA 骨盤調整 MINAMI	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
19:00	19:35~20:20 UBOUND RADICAL FITNESS みう			
19:30		19:50~20:35 HOT YOGA ビギナー 斎藤 紀子		
20:00				
20:30		21:00~21:45 HOT YOGA リンパフロー 斎藤 紀子		
21:00	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也			
21:30				
22:00				
22:30				