

ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

2025年1月13日(月) 成人の日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Event Lesson ★
9:00		9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika		<p>10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦 × 山田 芳彰</p> <p>2025年初イベントレッスン 小川&山田のコンビを待っていた皆さま…? 大変お待たせいたしました…</p> <p>60分があつという間に過ぎてしまうこと間違いなし! 皆さまのご参加お待ちしております!</p>
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			
10:00				<p>15:30~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS KJ × あべゆみ</p> <p>KJ&あべゆみのフレッシュな同期コンビがおとどけ UBOUND60分が初めての方も大歓迎!! 2人の掛け合いにも注目です!</p>
10:30	Pick up 10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦 × 山田 芳彰	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika	11:30~12:00 スタッフ運動サポート	
11:00				<p>17:00~18:00 LES MILLS BODYPUMP 山田 芳彰 × 佐藤 茜</p> <p>BODYPUMP愛が止まらない茜と クールで冷静な山田の凸凹コンビ 丁寧なレッスンでBODYPUMPが初めての方にもお勧めです♪ ときどき笑いあり、涙あり?のレッスンに乞うご期待!</p>
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko	12:00~12:30 スタッフ運動サポート	
12:00	12:00~12:45 ZUMBA FITNESS 岡本 真紀子			<p>18:30~19:15 LES MILLS CORE かなえ</p> <p>45分の拡大版レッスン +15分が皆さまの限界値をさらに引き上げます! かなえちゃん 一人でもイベントレッスンできますか? かなえ「一人でできるもんっ!!!」</p>
12:30				
13:00	13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸	13:05~13:50 リラックスヨガ ~ warm ~ 高橋 時栄	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	<p>Pick up 15:30~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS KJ × あべゆみ</p>
13:30				
14:00			14:00~14:30 スタッフ運動サポート	<p>17:00~18:00 LES MILLS BODYPUMP 山田 芳彰 × 佐藤 茜</p>
14:30		14:15~15:00 リンパケア ~ warm ~ MIKA		
15:00				<p>18:30~19:15 LES MILLS CORE かなえ</p>
15:30	Pick up 15:30~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS KJ × あべゆみ			
16:00		16:00~18:00 スタジオ開放 HOTアロマ	17:00~17:30 スタッフ運動サポート	<p>18:30~19:15 LES MILLS CORE かなえ</p>
16:30				
17:00	Pick up 17:00~18:00 LES MILLS BODYPUMP 山田 芳彰 × 佐藤 茜			<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>
17:30				
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30	Pick up 18:30~19:15 LES MILLS CORE かなえ	18:45~19:30 HOTYOGA リンパフロー 鉦持 なつみ	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
19:00				
19:30	19:35~20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50~20:35 HOTYOGA ミドル 高橋 南		
20:00				
20:30				
21:00	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00~21:45 HOTYOGA ビギナー 高橋 南		
21:30				
22:00				
22:30				