

# ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

## 2026年4月29日(水) 昭和の日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Pick up lesson ★
9:00				<p>15:00~16:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 奥田 侑也 × 佐藤 茜</p> <p>16:30~17:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 奥田 侑也 × 佐藤 茜</p> <p>エネルギー溢れる60分2本立て！ 持っているパワーを解き放ち、 一緒に限界を突破しませんか？ 初めての方もしっかり私たちがサポートします◎ 最高に楽しいワークアウトで、 最高のGWをスタートさせましょう！</p>
9:30	9:15~10:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 作山 拓生	9:00~9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋 奈々		
10:00				
10:30	10:20~11:05 フラダンス 倉田	10:15~11:00 HOT YOGA ビギナー 高橋 奈々		
11:00			11:00~11:30 スタッフ運動サポート	
11:30	11:30~12:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 佐藤 茜	11:30~12:15 HOTYOGA リンパフロー RISA		
12:00			12:00~12:30 スタッフ運動サポート	
12:30				
13:00	12:35~13:05 Glamorous Hip 佐藤 茜	12:45~13:30 HOTYOGA ビギナー 友奈	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
13:30	13:25~14:10 エアロビクス ライト 嶋守 奈津子			
14:00			14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
14:30	<b>Pick up</b> 有料【¥1,650(税込)】 15:00~16:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 奥田 侑也 × 佐藤 茜	14:30~15:15 リラックスヨガ 【warm】 酒井 美奈	15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
15:00				
15:30		<b>Pick up</b>		
16:00	<b>Pick up</b> 有料【¥1,650(税込)】 16:30~17:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 奥田 侑也 × 佐藤 茜	15:45~16:30 Active Flow Yoga 【warm】 大前 喜世	16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
16:30				
17:00			17:00~17:30 スタッフ運動サポート	
17:30				
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30				
19:00	18:50~19:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 小川 博睦	ZUMBA namecchi	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
19:30				
20:00	19:45~20:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 小川 博睦	19:40~20:25 リラックスヨガ RISA		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

**Pick up**

15:00~16:00 BODYPUMP  
16:30~17:30 BODYCOMBAT  
は有料クラスです。  
料金：1,650円(税込)  
定員：38名

4月12日(日)13:00予約開始  
WEBサービスの【イベント】よりご予約ください

15:45~16:30  
**Active Flow Yoga 【warm】**  
大前 喜世

呼吸に意識を置き、  
毎回変わらないシークエンスをおこなうことで  
体の変化を感じられるレッスンです。  
ヨガに慣れてきた方や運動量の多いヨガを楽しみたい方に  
おすすめのプログラムです。

※バスタオルと1L程度の水分をご用意ください

**Pick up**

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。