

ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

2026年8月11日(火) 山の日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Pick up lesson ★
9:00				スタジオA 13:35~14:35 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦 × 佐藤 茜 15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦 × 佐藤 茜 小川 × 佐藤 のコンビでお届けする60分2本立て！ 初めての方にも慣れている方にも楽しんでいただけるよう “笑顔溢れるクラス”をテーマに準備を進めております！ 皆さんと最高の時間を過ごせることを楽しみにしております。 ご参加を心よりお待ちしております。 Pick up 13:35~14:35 BODYPUMP 15:05~16:05 BODYCOMBAT は有料クラスです。 料金 1,650円(税込) 定員 38名 7月26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
9:30				
10:00	9:50~10:35 SALSATION 齋藤 雅美	10:00~10:45 ピラティス Yukino		
10:30				
11:00			11:00~11:30 スタッフ運動サポート	
11:30	11:10~11:55 K-POP DANCE Yukino	11:15~12:05 Active Flow Yoga 50 大前 喜世		
12:00			12:00~12:30 スタッフ運動サポート	
12:30	12:20~13:05 UBOUND RADICAL FITNESS みう	12:35~13:20 スリムフロー ヨガ 林 綾		
13:00			13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
13:30	有料イベント 13:35~14:35 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦 × 佐藤 茜	13:45~14:30 リラククスヨガ 林 綾		
14:00			14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
14:30				
15:00	有料イベント 15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦 × 佐藤 茜	14:50~15:35 24式太極拳 岡野	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			17:00~17:30 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	18:30~19:15 BAILA namecchi	18:10~19:00 HOTYOGA コリオ50 TERUKI		
19:00			19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
19:30		19:20~20:05 HOTYOGA リンパフロー 高橋 奈々		
20:00	19:40~20:25 LES MILLS BODYPUMP 作山 拓生			
20:30		20:25~21:10 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々		
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生			
21:30		21:30~22:15 HOTYOGA 骨盤調整 RISA		
22:00				
22:30				
				スタジオA 12:20~13:05 UBOUND RADICAL FITNESS みう 45分のクラス♪ 普段はできないワークアウトにチャレンジしませんか！ スタジオB 11:15~12:05 Active Flow Yoga 50 大前 喜世 18:10~19:00 HOTYOGAコリオ 50 TERUKI レギュラーレッスンより5分拡大でお届けです。 呼吸やポーズを深めながら楽しみましょう♪ 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。