

ジェクサー・ライトジム&スパ24仙台

2026年10月12日(月) スポーツの日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Pick up lesson ★
9:00				スタジオA 有料イベント 18:00～19:00 美尻PILATES 高橋 奈々 このクラスでは、お尻の筋肉を「ただ鍛える」のではなく、骨盤や股関節の動きを整えながら、お尻を正しく使える身体を作っていきます。お尻を鍛えているけどなかなか変わらない、前ももばかり張るなどそんな悩みを持つ方にもおすすめです♡PILATESだからこそできる「動きながら整えてしっかり効かせる美尻トレーニング」皆さまのご参加を心よりお待ちしております。 Pick up 18:00～19:00 美尻PILATESは有料クラスです。 料金：1,100円(税込) 定員：38名 9月21日(月)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 スタジオA 12:00～12:45 Balletone 岡本 真紀子 ライトジム仙台にBalletoneが復活！ Balletoneとは、バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を組み合わせた、裸足で行う新感覚の有酸素運動です。 ぜひ一度体験してみてください♪ スタジオB 17:30～18:20 HOTYOGAコリオ ～キャンドル～ TERUKI 初めてのキャンドルバージョンでお届けいたします。 いつもと違った雰囲気でのYOGAコリオをご堪能ください。 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。 (時間のご確認をお願いいたします)
9:30		9:00～9:45 HOTYOGA ミドル mika		
10:00	9:40～10:25 LES MILLS BODYBALANCE 川田 愛美			
10:30		10:15～11:00 HOTYOGA 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	Pick up 12:00～12:45 Balletone 岡本 真紀子	11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー 友奈		
12:00			12:00～12:30 スタッフ運動サポート	
12:30				
13:00	13:10～13:55 K-POP DANCE Yukino	13:05～13:50 Active Flow Yoga [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 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	15:50～16:35 LES MILLS BODYPUMP HIRO		16:00～16:30 スタッフ運動サポート	
16:30				
17:00	17:00～17:30 CORE HIRO	Pick up	17:00～17:30 スタッフ運動サポート	
17:30	Pick up 有料イベント 18:00～19:00 美尻PILATES 高橋 奈々	17:30～18:20 HOTYOGAコリオ ～キャンドル～ TERUKI	18:00～18:30 スタッフ運動サポート	
18:00				
18:30		18:45～19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	
19:00				
19:30	19:30～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	19:50～20:35 HOTYOGA ビギナー 斎藤 紀子		
20:00				
20:30				
21:00		21:00～21:45 HOTYOGA リンパフロー 斎藤 紀子		
21:30				
22:00				
22:30				