

# ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

## 2026年1月12日(月) 成人の日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Event Lesson ★
9:00				
9:30				
10:00	9:40~10:25 <b>LesMills BODYPUMP</b> 小川 博睦	9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika		13:05~13:50 リラックスヨガ【warm】 斎藤 紀子
10:30		10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		
11:00	10:50~11:35 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 小川 博睦	11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	座位を中心としたアーサナ(ポーズ)・呼吸法・ 瞑想・自律訓練法により、 心身の緊張や疲れをほぐしていくプログラム。 運動不足の解消を目的とする方や 初めての方にもおすすめのクラスです。
11:30				
12:00	12:00~12:45 <b>ZUMBA</b> 岡本 真紀子	12:00~12:30 スタッフ運動サポート		※warmクラスですので バスタオルまたはヨガラグをお持ちください。
12:30				
13:00	13:05~13:50 <b>SALSATION®</b> 小澤 美幸	13:05~13:50 リラックスヨガ 【warm】 斎藤 紀子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
13:30				
14:00	14:15~15:00 <b>REE JAM</b> KANAKO	14:15~15:00 リンパケア 【warm】 MIKA	14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
14:30				
15:00			15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
15:30	Pick up 15:30~16:15 <b>LesMills BODYBALANCE</b> 山田 芳彰			
16:00			16:00~16:30 スタッフ運動サポート	山田から皆さまへ 愛と感謝の気持ちとHard workを お届けします！！
16:30	Pick up 16:45~17:45 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> ～Hard work remix～ 山田 芳彰			ラストレッスンを全力でやり切れます！！
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	18:45~19:15 ビギナーレッスン <b>UBOUND</b> スタッフ	18:45~19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	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。
19:30				
20:00	19:35~20:20 <b>SALSATION®</b> 小澤 美幸	19:50~20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI		
20:30				
21:00	20:40~21:25 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 奥田 侑也	21:00~21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		
21:30				
22:00				
22:30				