

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		9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika		<div>13:05~13:50</div> <div>リラックスヨガ【warm】</div> <div>斎藤 紀子</div> <div>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。</div> <div>※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。</div>
9:30	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			
10:00		10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		
10:30				
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦		11:00~11:30 スタッフ運動サポート	<div>16:45~17:45</div> <div>LES MILLS BODYCOMBAT</div> <div>~Hard work remix~</div> <div>山田 芳彰</div> <div>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！！</div> <div>ラストレッスンを全力でやり切ります！！</div>
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			
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】 斎藤 紀子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	<div>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。</div>
13:30				
14:00	14:15~15:00 REE JAM 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	<div>18:45~19:15 ビギナーレッスン UBOUND スタッフ</div> <div>18:45~19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI</div> <div>19:00~19:30 スタッフ運動サポート</div>
15:30	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE 山田 芳彰			
16:00			16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
16:30	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~Hard work remix~ 山田 芳彰			
17:00			17:00~17:30 スタッフ運動サポート	<div>22:00</div> <div>22:30</div>
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 UBOUND 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	
19:30	19:35~20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50~20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI		
20:00				
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00~21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				