

3/20(木・祝) 春分の日タイムスケジュール

| 時間    | スタジオ  | マシンピラティス                         |
|-------|---|----------------------------------|
| 10:00 |   |                                  |
| 10:30 | 10:20~11:05<br>ピラティス<br>~正しい姿勢へ導く~<br>石川 和江                 |                                  |
| 11:00 | Webサービス【イベント】項目から予約   |                                  |
| 11:30 | 11:20~12:30<br>リラックスキャンドル<br>ヨガ<br>井上 美保子                   |                                  |
| 12:00 |   |                                  |
| 12:30 |   |                                  |
| 13:00 | 12:50~13:50<br><b>salsation</b><br>(サルセッション)<br>NOBU        | 13:00~13:50<br>マシンピラティス<br>福田 美鈴 |
| 13:30 |   |                                  |
| 14:00 |   |                                  |
| 14:30 | 14:05~14:50<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>MIWA                      | 14:10~15:00<br>マシンピラティス<br>福田 美鈴 |
| 15:00 |   |                                  |
| 15:30 | 15:10~16:10<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODY PUMP</b><br>一輝   |                                  |
| 16:00 |   |                                  |
| 16:30 | 祝日限定60分!  |                                  |
| 17:00 | 16:30~17:30<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODY COMBAT</b><br>一輝 |                                  |
| 17:30 |   |                                  |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>ピラティス<br>~心と体を整える~<br>畠山 和江                  |                                  |
| 18:30 |   |                                  |
| 19:00 |   |                                  |
| 19:30 |   |                                  |
| 20:00 |   |                                  |
| 20:30 | 19:30 ジムエリア利用終了<br>20:00 営業終了                               |                                  |
| 21:00 |   |                                  |

Lesson Topics

有料イベント

🕯️ リラックスキャンドルヨガ 🕯️

担当:井上美保子インストラクター



日時:3/20(木)11:20~12:30  
参加費:1,100円(税込)  
定員:34名

春は自律神経がみだれがちになります。  
呼吸体操で整えて、  
キャンドルの空間でリラックス。  
気持ちよく春を過ごせるようなレッスンを  
していきます。

【申込方法】

ジェクサーWebサービス【イベント】項目から

【申込期間】

2/27(木)6:00~レッスン開始10分前まで

【キャンセルについて】

お申し込み後3/20(木)11:10までキャンセル可能です。

【お支払いについて】

レッスン当日、開始時間までにフロントでお支払い下さい。  
※決済は交通系ICカードまたはクレジットカードのみ。

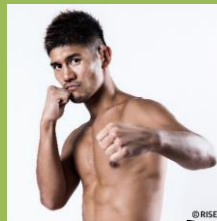
【その他】

- ・参加対象は、蒲田店会員さま大森店2店舗エリア会員さまとなります。
- ・お申込み期間を過ぎてのキャンセルは、レッスンに参加されない場合でも参加費のお支払いが発生いたします。予めご了承ください。
- ・お申込み期間を過ぎると、Webサービスから予約表示が消えてしまうためお申込み確認には予約完了メールを保管いただくかスクリーンショットを撮影ください。ご自身でのキャンセル操作がない限り、予約キャンセルにはなりません。

祝日限定60分クラス!

**LES MILLS**  
**BODY COMBAT**

担当:一輝インストラクター



蒲田店唯一の男性インストラクター👊  
顔はコワモテ!?でも、クラスはユーモアたっぷり!  
皆さんの安全と楽しさを第一に  
レッスンをお届けしています☆

インストラクターより皆さまへ

木曜日の夜にBODY PUMPとBODY COMBATの  
クラスを担当しています。

普段は夜遅くて来られない方、  
60分のBODY COMBATを受けてみたい方、  
一輝のレッスンが少しでも気になる方はぜひ!  
沢山のご参加をお待ちしております😊