

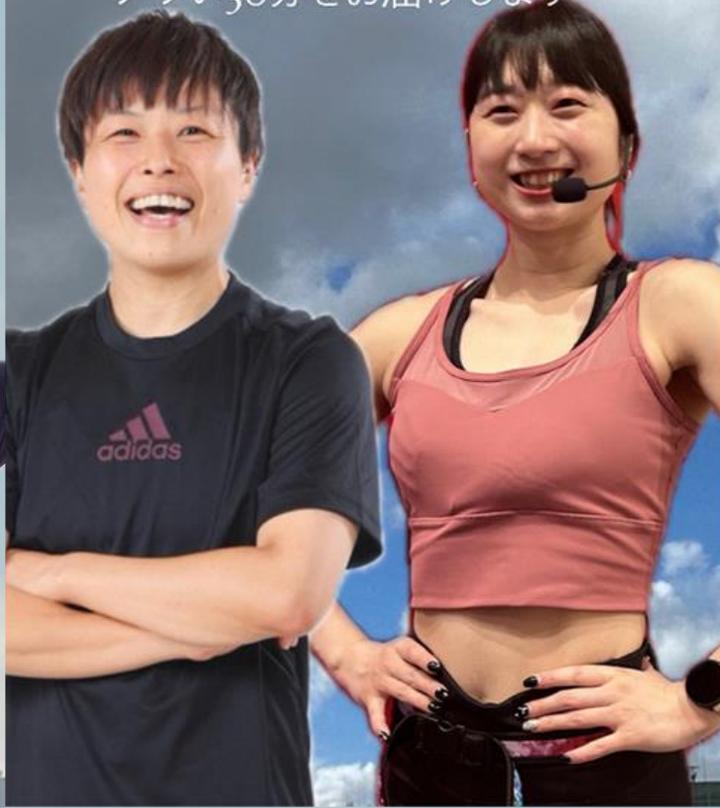
RPM

Happyな2人が
最高の60分お届けします



SPRINT

COOLな2人が
アツい30分をお届けします



【RPM】

ERI × Sakai

Date 2024/7/11(Thu)
Time 17:30～18:30
Price ¥550(税込)
Capacity 14名

【SPRINT】

田村真紀 × rio

Date 2024/7/9(Tue)
Time 18:30～19:00
Price ¥550(税込)
Capacity 14名

申込期日 2024/6/24(月)10:00～レッスン開始30分前まで
申込方法 アカウントイベント予約からご予約下さい
入金方法 フロントに当日レッスン開始30分前まで
※キャンセルは前日23:55までをお願いいたします。
無断キャンセルは固くお断りさせていただきます。
※入場時に入金領収書、お名前、エリアを確認させていただきます

～JEXER新宿12周年～
SPECIALワークショップ

温活筋膜リリース YOGA

担当インストラクター 谷野 智子

『温活』＝体を温めて基礎代謝を上げ、体調不良などを改善することです。
HOTYOGAの環境の中で動いたり解したりする事で体内の水分排泄量と
摂取量のバランスを取り体温を正しく保つからだ作りを行います。
又、スティックを使用した筋膜リリースを行い深層部の疲労感を除き
血液やリンパの流れを促し自律神経を整えているクラスです。

- 開催日 2024,7.10(水)
- 時間 12:10～12:55(45分)
- 料金 ¥1,100(税込)
- 定員 38名
- 申込期間 2024,6/24(月)10:00～
当日30分前まで受付

SHIRAKAWA

Come Back

Shinjuku



BODYCOMBAT

2024/7/13(Sat)

18 : 10 ~ 19 : 10

BODYPUMP

2024/7/15(Mon)

16:15~17:15

12TH ANNIVERSARY

SPECIAL JOINT LESSON

見逃せない60分

白川×小曾根



BODYCOMBAT

2024/7/15(Mon) 11:55~12:55

~*physical*×*carnival*~

1999年生まれ
AB型同士の
天真爛漫なカーニバルをお楽しみください

rio

悠茉



【BODY COMBAT】

白川

2024/7/13(土)

18:10～19:10

【BODY PUMP】

白川×小曾根

2024/7/15(月)

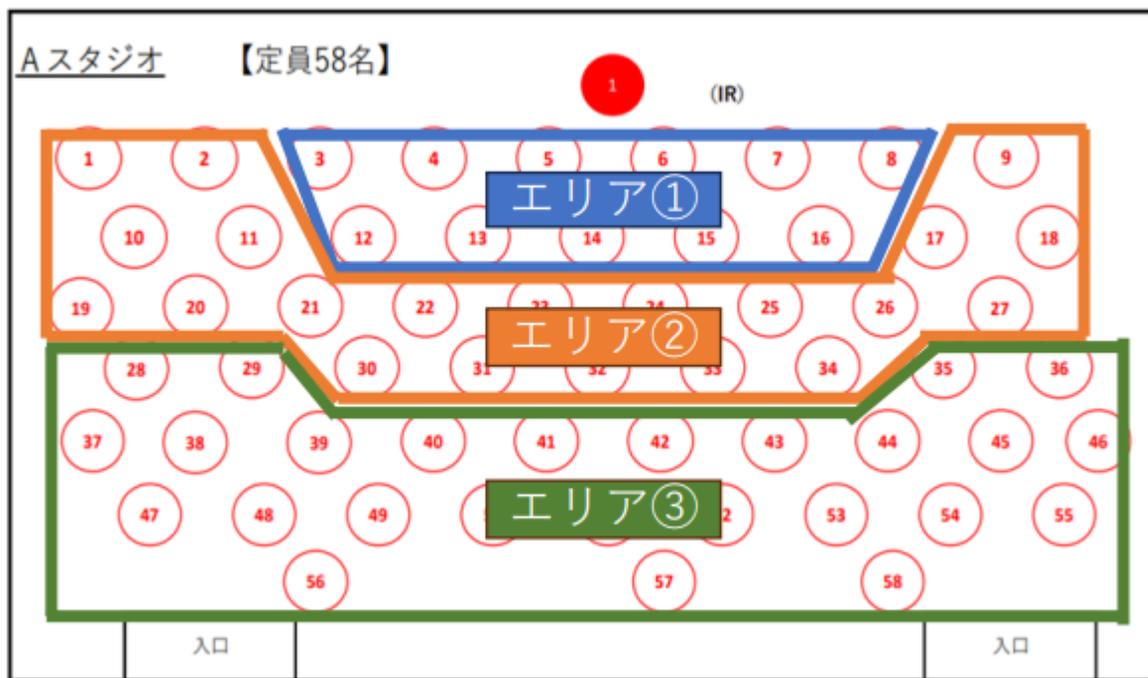
16:15～17:15

【BODY COMBAT】

rio×悠菜

2024/7/15(月)

11:55～12:55



	エリア①	1650円(税込)
	エリア②	1100円(税込)
	エリア③	550円(税込)

申込期日 2024/6/24(月)10:00～レッスン開始30分前まで

申込方法 アカウントイベント予約からご予約下さい

入金方法 フロントに当日レッスン開始30分前まで

※キャンセルは前日23:55までをお願いいたします。

無断キャンセルは固くお断りさせていただきます。

※入場時に入金領収書、お名前、エリアを確認させていただきます

栄養セミナー

～正しい間食の取り方～

トレーニング中やダイエット中の間食は食べていいの？
いつ食べていいの？食べるならなにががいい？などのお悩みを
解消し、正しい間食の取り方で理想のカラダを手に入れるための
セミナーです。

日 時:2024年7月14日(日)

12:30~13:30

場 所:メディカルスタジオ

料 金:1100円(税込)

定 員:25名



担 当 者:原田悠菜

資格:栄養士

健康運動実践指導者

アスリート栄養食インストラクター

スーパーフードアドバイザー

通常より
3850円お得!

参加特典:パーソナルトレーニング90分7,700円(税込)

例) 60分トレーニング+30分栄養指導

60分トレーニング+30分ストレッチ

90分トレーニング

...など使い方は自由です!

※対象トレーナーは原田、山岸、黒田

※山岸トレーナーのみ6,600円(税込)

予約方法:アカウントイベント予約からお願いいたします

申込期間:6/24(月)10時~当日30分前まで

※当日は10分前入場、自由席となります

※キャンセルされる場合は前日までにお願いします