

ジェクサー・フィットネス&スパ 板橋 2024クリスマスウィーク!

2024.12.19~2024.12.25

	12/19 木曜日			12/21 土曜日			12/22 日曜日			12/23 月曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア
9:00												
9:30												
10:00												
10:30	10:30~11:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30~11:15 ハルトン45 ~バーベルエクササイズ 全身運動~ ヴェルティとみ		10:15~11:00 協栄シェイプボクシング シャドーボクシングエクササイズ 鈴木宗洋子	10:15~11:00 リラクソヨガ45 ~からがら目覚める~ 尾代裕子		9:40~10:10 LES MILLS BODYBALANCE -STRENGTH- SHUNSUKE			9:00~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		
11:00												
11:30	11:25~12:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU×高橋	11:35~12:20 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武藤志保		11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ SHUNSUKE		10:15~11:00 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE			10:15~11:00 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うHOTヨガ Aya(K)		
12:00												
12:30	12:30~13:15 DANCE ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 バンドピラティス 前川尚子		12:30~13:15 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:40~13:10 ピラティスエクササイズ kaho		11:35~11:55 BODYATTACK ~20分ヒートアップ~ MISUZU			11:30~12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)		
13:00												
13:30	13:45~14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ 駒谷亜美	14:15~15:15 Sintex® 股関節コンディショニング 井上トキ子		13:30~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT かなで	13:30~14:00 TILT 前トレ教えます		12:20~13:20 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ U-SUKE×かなで			12:30~13:00 SALSA TION@demo 歌謡表現するダンスパフォーマンス Kyoko		
14:00												
14:30	14:30~15:00 UBOUND トランポリンエクササイズ 駒谷亜美	14:30~15:00 TILT 前トレ教えます		14:30~15:15 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	14:30~15:00 TILT 前トレ教えます		13:45~14:30 MEGADANCE 世界の有名なダンスを融合 KUMI			13:45~14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ MAI		
15:00	15:00~15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	15:30~16:00 TILT 前トレ教えます		15:25~16:10 HOTYOGAリラックスヨガ リラックスを兼ねるヨガ 合野裕子	15:30~16:00 TILT 前トレ教えます		14:50~15:35 REEBAM エアロバイクダンスの融合 KUMI			15:00~15:45 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸		
15:30												
16:00	16:15~17:00 ベリーダンス45 ウエスト周りを引き上げるダンス 平山美代子	16:30~17:00 TILT 前トレ教えます		16:40~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 70min Break a limit Xmas ver. SHUNSUKE×KAORU	16:40~17:25 HOTYOGAデトックス45 基本ポーズを中心に行うヨガ 合野裕子		16:05~16:50 LES MILLS BODYATTACK コアエクササイズ MISUZU			16:10~17:10 大人のチアダンス MISUZU		
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	18:50~19:35 ZENSEE ~氣~ 歌謡×有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 バンドピラティス 前川尚子										
19:30												
20:00	19:55~20:40 BODYATTACK 脂肪燃焼系ダンス 船橋彩香	20:10~20:55 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香										
20:30												
21:00	21:00~21:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15~22:00 骨盤エクササイズ45 座り、寝るポーズをメインに 高橋志保										
21:30												
22:00												
22:30												

【クリスマスウィーク限定無料レッスン】

- 12/19 11:25~12:10 BODYCOMBAT45 高橋×MISUZU
- 12/19 12:50~13:35 バンドピラティス45 前川尚子
- 12/19 19:00~19:45 バンドピラティス45 前川尚子
- 12/25 13:05~13:50 WOW/HIP45 KITAJIMA×MISUZU
- 12/25 16:10~17:10 テクニククラス15+BODYJAM45 KAJIWARA

※通常の予約枠でご予約いただけます。

【クリスマスっはいレッスン】

緑色のレッスンは、クリスマスっはい振付や曲を一部使用したクリスマスバージョンに!
※通常の予約枠でご予約いただけます。



	12/24 火曜日			12/25 水曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア
9:30						
10:00						
10:30	10:15~11:00 ZUMBA 高橋志保 IZUMI	10:15~11:00 スリムヨガ45 流れるように行うやさしいヨガ ヨコ		10:45~11:30 SALSA TION@demo 歌謡表現するダンスパフォーマンス NOBU	10:30~11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島良博	
11:00						
11:30	11:20~12:05 コアコアアスリート KPOP+前トレ IZUMI	11:20~12:05 ハルトン×コアアスリート バーベルエクササイズ 安東玲佳		11:50~12:35 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45~12:30 HOTYOGAリラックス 毎回同じ内容×安心のヨガ MAI	
12:00						
12:30	12:30~13:15 ZENSEE ~氣~ KITAJIMA	12:25~13:10 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 鈴木美佳子		13:05~13:50 歌謡 HIP ダンスエクササイズ KITAJIMA×MISUZU	13:00~13:45 HOTYOGAデトックス45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヨコ	
13:00						
13:30	13:45~14:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ KAORU	13:35~14:20 美軸ラインエクササイズ 体幹・骨盤を安定させる yuka		14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU	14:15~15:00 HOT美軸インストラッチ45 立っ、歩けるようにするストレッチ 渡辺美佳子	
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK 高橋志保×エクササイズ kaho	19:00~19:45 ピラティス45 体幹・コア×マニッシュ強化 尚武		19:00~19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:35~19:20 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルティとみ	
19:30						
20:00	19:55~20:40 K-POP DANCE GROOVES K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05~20:50 POP ×PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA			19:40~20:40 HOTYOGAデトックス45 横や基本ポーズにチャレンジするヨガ Tomoko	
20:30						
21:00	21:00~21:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina		21:10~21:55 UBOUND トランポリンエクササイズ U-SUKE	21:15~21:45 BODYBALANCE -FLEXIBILITY- かなで	
21:30						
22:00						
22:30						

有料イベントピックアップ!

12/21 (土) 16:40~17:50
LES MILLS
BODYCOMBAT
70min Break a limit Xmas ver.

SHUNSUKE×KAORU
【予約受付】12/7 (土) 17:50~当日30分前まで
【料金】S席2,200円(税込) A席1,650円(税込)
【定員】45名
※レッスン参加位置などは別紙をご確認ください。

12/22 (日) 12:20~13:20
LES MILLS
BODYPUMP

U-SUKE×かなで
【予約受付】12/8 (日) 13:30~当日30分前まで
【料金】550円(税込)【定員】40名

12/23 (月) 16:10~17:10
大人のチアダンス

MISUZU
【予約受付】12/9 (月) 17:20~当日30分前まで
【料金】550円(税込)【定員】30名

12/24 (火) 16:10~17:10
大人のバレエ

安東玲佳
【予約受付】12/10 (火) 17:20~当日30分前まで
【料金】550円(税込)【定員】20名

【予約方法】
Webサービス「イベント」よりお申込みください。
【キャンセル】ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願いいたします。
それ以外のキャンセルは、最新キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生いたします。
※キャンセル料の支払いはご自身で行ってください。
【レッスン参加位置】当イベントは15分前より「入場開始時間」の直前、開始10分前より順番に場所をお選びいただけますので15分前までに
スタンプをお集まりください。15分前の抽選、10分前の入場に関わらない場合は空いている場所での参加となりますのでご了承ください。
※所有権外で別途ご予約をお取りいただけます。
※12/21(土)SHUNSUKE×KAORU BODYCOMBAT 70min Break a limit Xmas ver.のみ参加位置決定方法が異なりますので別紙をご確認ください。