

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2024年11月23日（土） 勤労感謝の日

	A STUDIO	B STUDIO
10:30	10:15~11:00 定員45名 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 鈴木奈津子	10:15~11:00 定員40名 リラックスヨガ45 ~からだが目覚める~ 尾代智子
11:30	11:20~12:05 定員45名 K-POPDANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	11:20~12:20 定員36名 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ SHUNSUKE
12:30	12:30~13:15 定員42名 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:40~13:10 定員36名 WOW! CORE 体幹エクササイズ kaho
14:00	13:45~14:30 定員45名 UBOUND PARALLEL FITNESS トランポリンエクササイズ kaho	
15:30	15:00~16:00 定員45名 テクニク指導15分+ LES MILLS BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA	15:25~16:10 定員40名 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子
16:30	16:30~17:30 定員43名 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE×かなで	16:40~17:25 定員40名 HOTYOGAビギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子
18:00	…祝日プログラム	17:55~18:40 定員40名 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心にするヨガ ヴェルデひとみ
	…備品使用プログラム	…イベントプログラム

16:30~17:30
LES MILLS
BODYCOMBAT
SHUNSUKE&かなで

ハッピーボーイ×ハッピーガール
による超ハッピーな
BODYCOMBAT!
みんなでハッピーな気持ちに

【予約受付】
11/9(土)17:40~当日30分前まで
【入金方法】
フロントにて当日30分前までにご入金ください。
【料金】1,100円(税込)
【定員】43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。
それ以降のキャンセル、無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生いたします。
※ご入金後のご返金はできません。
【レッスン参加位置】当日イベントの15分前より『入場順抽選』の後、開始10分前より順番に場所をお選びいただきますので15分前までにスタジオ前へお集まりください。15分前の抽選、10分前の入場に間に合わ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。
※所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。
※レッスン参加位置⑤・⑨はジョイントクラスの為お選びいただけません。
※法人会員さま、他店舗有料相互利用の方は退館時間が18:00までとなりますのでご注意ください。

15:00~16:00
LES MILLS
BODYJAM
KAJIWARA
★ ついに板橋に
レズミルズダンス系プログラム
BODYJAM上陸!
テクニク指導15分+45分クラス
なので初めての方も挑戦しやすい!

【予約受付】
10/26(土)16:10~レッスン開始まで
【予約方法】
通常の予約枠でお取りいただけます。

インストラクターの都合により、
10/23(水)にご案内したイベントクラスに
変更がございます。ご確認の上、ご参加
ください。
※11/16(土)更新