

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2024年12月29日（日）2024ラストレッスン

	A STUDIO	B STUDIO	
10:00	9:40~10:10 定員42名 LESMILLS BODYBALANCE かなで ~ STRENGTH~		17:10~18:10 LESMILLS BODYATTACK SHUNSUKE×kaho 2024年の板橋の締めレッスンに選ばれたのは、BODYATTACKです！！一緒に今年を振り返りながら、、、と思いましたがそんな暇はないくらいハードに動く予感が！ 【予約受付】 12/1(日)18:20~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。 ※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参加できません。予めご了承ください。
10:30	10:40~11:40 定員45名 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:15~11:00 定員40名 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ Aya(K)	
11:00	12:20~13:20 定員42名 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ U-SUKE	11:30~12:15 定員40名 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)	
11:30	13:45~14:30 定員45名 MEGADANZ 世界のあらゆるダンスを融合 KUMI	12:45~13:30 定員40名 HOTYOGAリフレッシュ145 優しいポーズ中心で行うヨガ kaho	
12:00	14:50~15:35 定員45名 NEEJAM エアロビクスとダンスの融合 KUMI	14:00~14:45 定員40名 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	
12:30	16:05~16:50 定員42名 Wow! HIP ヒップアップエクササイズ kaho	15:15~16:00 定員36名 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	
13:00	17:10~18:10 定員43名 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE×kaho	16:30~17:15 定員40名 リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井里江子	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	

全クラスWEB予約対象

お間違いのないようご来館くださいませ。

ジェクサー板橋 年末年始営業日

2024/12/29 (日)	通常営業
2024/12/30 (月)	休み
2024/12/31 (火)	休み
2025/1/1 (水)	休み
2025/1/2 (木)	休み
2025/1/3 (金)	休館日
2025/1/4 (土)	通常営業