

ジエクサー・フィットネス&スパ板橋

2024年6月29日（土）夢中でトレーニングの日

	A STUDIO	B STUDIO
10:00	定員45名	定員40名
10:30	10:10~10:55 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 リラックスヨガ45 ~からだが目覚める~ 尾代智子
11:00	定員45名	定員36名
11:30	11:15~12:00 K-POPDANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ チエ ユンテ	11:20~12:05 Wow! HIP ヒップアップエクササイズ かなで
12:00	定員45名	
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	
13:00	定員45名	
13:30	13:25~14:10 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス Kyoko	
14:00	定員45名	定員40名
14:30	14:30~15:15 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE	14:15~15:00 ZENSEE~氣~ 武道×禅の有酸素運動 長澤 憲宏
15:00	定員45名	定員40名
15:30	15:35~16:20 UBOUND RADICAL FITNESS トランポリンエクササイズ kaho	15:25~16:10 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子
16:00	定員43名	定員40名
16:30	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU×SHUNSUKE	16:40~17:25 HOTYOGAビギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子
17:00		定員40名
17:30		
18:00		17:55~18:40 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

16:45~17:45

LES MILLS
BODYCOMBAT

KAORU&SHUNSUKE

板橋NEWメンバー！
雨降る月にやってきた
KAORU参上！

【予約受付】

6/9(日)0:00~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】

S席 2,200円(税込)×9席

A席 1,650円(税込)×11席

B席 1,100円(税込)×23席

【定員】43名

【予約方法】

WEBサービス「イベント」よりお申
込み下さい。

※通常の枠数とは別に予約を取
れます。

※座席は当日抽選とさせていただきます。

※法人会員様、他店舗有料相
互利用の方は退館時間が18:00
までとなっておりますのでご注意
ください。