

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2024年9月23日（月）振替休日

	A STUDIO	B STUDIO
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODY PUMP KAORU <small>定員42名</small>	
10:30		
11:00	11:15~12:00 K-POP CHOA Mai*Mai <small>定員45名</small>	11:00~11:45 Wow! HIP MISUZU <small>定員36名</small>
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:15 SALSATION@demo Kyoko <small>定員45名</small>	12:15~13:00 HOTYOGA ビギナー-45 松村絵葉 <small>定員40名</small>
13:00		
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODY ATTACK kaho <small>定員45名</small>	13:30~14:15 HOTYOGA 骨盤調整45 松成広子 <small>定員40名</small>
14:00		
14:30		
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ 45 岡村幸 <small>定員42名</small>	14:45~15:30 HOTYOGA リンパフロー-45 REIKO <small>定員40名</small>
15:30		
16:00	16:05~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU <small>予約不要!</small>	16:00~16:45 HOTYOGA コア45 MAI <small>定員40名</small>
16:30	<small>¥</small> <small>ビギナーフォーマット (20分間)</small>	
17:00	16:50~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNSUKE×かなで×KAJIWARA <small>定員43名</small>	
17:30		
18:00	…備品使用プログラム	…祝日プログラム
		…イベントプログラム

全クラスWEB予約対象

16:50~17:50

LES MILLS BODYCOMBAT

SHUNSUKE×かなで×KAJIWARA

祝! BODYCOMBAT100!

新曲MIXの60分!

いつものレッスンとは一味違う!

BODYCOMBATの世界へ入り込んでみませんか?

【予約受付】

9/9 (月) 18:00~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】A席1,650円(税込)

B席1,100円(税込)

C席880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。

※所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。

※座席は当日抽選とさせていただきます。

※特別スケジュールのため、こちらの有料レッスンにご参加のお客さまに限り、スタッフ対応時間を19時までとさせていただきます。

お時間までにご退館いただきますようお願いいたします。

座席表は後日掲示いたします。

16:05~16:25 **NEW**

LES MILLS BODYCOMBAT

ビギナーフォーマット (20分間)

担当: MISUZU

予約不要!

ジム&サウナスパ会員さまも

ご参加いただけます!

スタジオレッスンが初めて! BODYCOMBAT™ が初めての方大大歓迎です!

お時間までにスタジオへお集まりください!

※レッスン参加位置は入場順となります。

※レッスン開始10分前からご入場いただけます。

BODYCOMBAT™ (レスミルズ ボディコンバット)は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

20分ビギナーフォーマット内容

1 .UPPER & LOWER BODY WARM-UP

2 .COMBAT 1

3. POWER TRAINING 1

4.1~2分の簡易ストレッチ