

JEXER FITNESS STUDIO MACHINOMA OMORI

1/13 [祝月]成人の日

8:00	STUDIO
8:30	8:30~9:15 HOT美軸ラインエクササイズ (ライト) 菊名 菜穂
9:30	
10:00	9:35~10:20 HOTYOGAミドル 菅野有希
10:30	
11:00	10:40~11:25 HOTYOGAリンパフロー 菅野有希
11:30	
12:00	
12:30	12:25~13:10 骨盤エクササイズ 平綿 香
13:00	
13:30	13:30~14:30 UBOUND 深谷 圭 × NACO
14:00	
14:30	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 深谷 圭 × Rumi
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	有料
17:00	16:10~17:25 K-POP DANCE hinano
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館

★SPECIAL MENU★

通常プログラムにはないプログラムを
たくさんご用意しております！



HOTYOGAリンパフロー

YUKI KANNO

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やスッキリとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行なうホットヨガプログラム。



KEI FUKAYA

×
NACO



KEI FUKAYA

×
Rumi



★Master class★(60min)

新曲を全曲行ないます！
年末で食べ過ぎた方、運動不足の方は
一緒にカロリーを消費しましょう！

参加料金：¥1,100

定員：30名

申込期間：12/20(金)0:00~1/10(金)23:59

詳細は別途POPをご確認ください。

K-POP DANCE

hinano

K-POPの音楽とダンスを楽しみながら

繰り返しの動作で運動効果を上げ

脂肪燃焼が期待できるプログラム♪

ダンスが初めての方でもご参加いただけます！

★年末年始の休館日について

12/29(日)~1/3(金)まで休館

今年もたくさんのご来館ありがとうございました！！