

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2025年1月13日（月）成人の日

	A STUDIO	B STUDIO	
9:00	9:00~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU <small>定員45名</small>		<p>16:15~17:15</p>  <p>SHUNSUKE×kahoxMAI</p> <p>フライパンの上で飛び跳ねる ポップコーンのように 激しく弾けるぞ〜〜！</p> <p>【予約受付】 12/16(月)17:25~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880円(税込) B席550円(税込) 【定員】42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。 ※所有枠外で別途ご予約を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注意ください。</p> <p>座席表は後日掲示いたします。</p>
9:30			
10:00			
10:30	10:15~11:00 モナリザ 畠山和江 <small>定員42名</small>		
11:00		11:00~11:45 Wow! HIP MISUZU <small>定員36名</small>	
11:30	11:20~12:05 K-POP CHOA Mai*Mai <small>定員45名</small>		
12:00		12:15~13:00 HOTYOGA ビギナー-45 松村絵葉 <small>定員40名</small>	
12:30	12:30~13:15 SALSATION®demo Kyoko <small>定員45名</small>		
13:00		13:30~14:15 HOTYOGA 骨盤調整45 松成広子 <small>定員40名</small>	
13:30	13:35~14:05 リバウンドしないための食事 B-STトレーナー：熊沢・中森 <small>定員30名</small>		
14:00	14:10~14:40 健康な体作りセミナー B-STトレーナー：小林・上田 <small>定員30名</small>		
14:30		14:45~15:30 HOTYOGA リンパフロー-45 REIKO <small>定員40名</small>	
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ 45 岡村幸 <small>定員42名</small>		
15:30		16:00~16:45 HOTYOGA デトックス45 Tomoko <small>定員40名</small>	
16:00	16:15~17:15 UBOUND RADICAL FITNESS SHUNSUKE×kahoxMAI <small>定員42名</small>		<p>13:35~14:05</p> <p>リバウンドしないための食事</p> <p>B-STトレーナー：熊沢・中森</p> <p>14:10~14:40</p> <p>健康な体作りセミナー</p> <p>(姿勢・呼吸法・使いかた)コンディション系 B-STトレーナー：小林・上田</p> <p>【予約受付】 12/16(月)14:50~レッスン開始まで 【料金】無料 【定員】30名 ※パーソナルトレーニングを受けたことがない方または1年以上受けていない方 【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込みください。</p>
16:30			
17:00			
	☎ …祝日プログラム	👑 …イベントプログラム	
	☐ …備品使用プログラム	🌟 …イベントプログラム	

全クラスWEB予約対象