

2025.5.6 (TUE)
PROGRAM EVENT

GW千秋楽“完全燃焼!!”
5656してるのはもったいない!!

ゴロゴロ

* GW特別レッスン開催決定 *

新小岩×亀戸2店舗のスタッフインストラクターが集結!!

BODYPUMP・BODYATTACK・

LESMILLS DANCE・BODYCOMBAT

人気4プログラムこの機会にぜひご参加ください。

■1部 BODYPUMP 12:00~13:00 (定員50名)

担当:SHINTA・山上・内村・久保木

料金:S席 1,650円/S席以外 550円/当日予約(S席以外) 1,100円

■2部 BODYATTACK 13:30~14:30 (定員50名)

担当:山上・GAKU・ISHIDA・西尾・又多

料金:S席 1,650円/S席以外 550円/当日予約(S席以外) 1,100円

■3部 LESMILLS DANCE 15:00~16:00 (定員45名)

担当:まい・Yui・又多

料金:S席 1,650円/S席以外 550円/当日予約(S席以外) 1,100円

■4部 BODYCOMBAT 16:30~17:30 (定員60名)

担当:KAORU・SHINTA・Yui・西尾・久保木

料金:S席 3,300円/S席以外 1,650円/当日予約(S席以外) 2,000円

※すべて税込価格

* S席特典 * 担当インストラクターとの写真撮影

2025年4月28日(月)12:00~申込開始

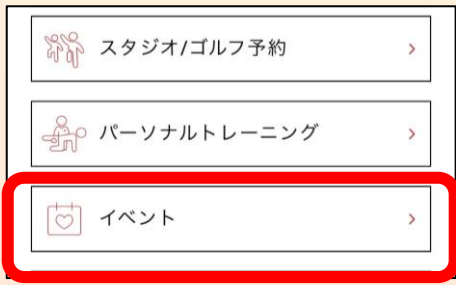
アプリ【イベント】より予約

※受講位置については別紙ご確認ください。

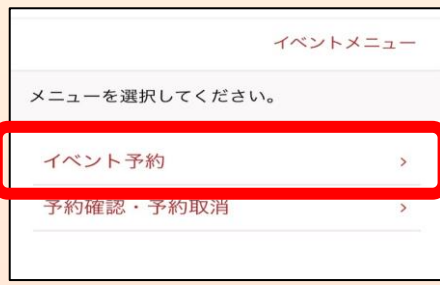


申し込み方法・各クラス座席一覧

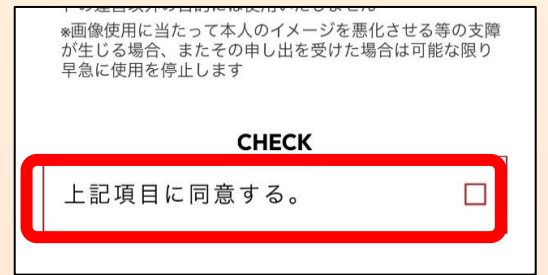
①アプリより【イベント】を選択



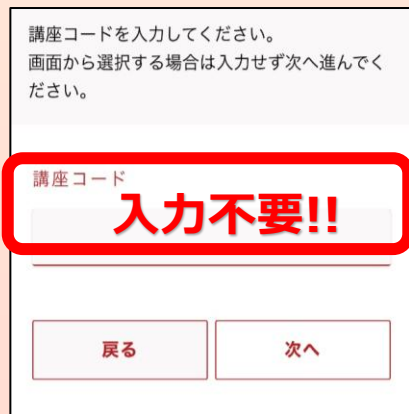
②【イベント予約】を選択



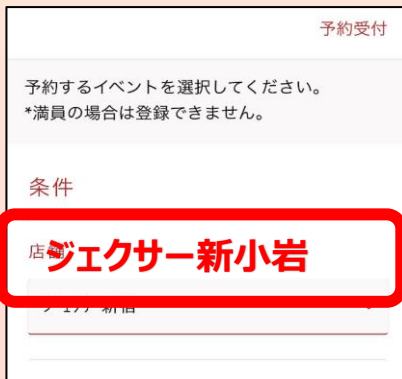
③【お申込にあたっての同意事項】にチェックを入れ次へ



④【講座コード】入力せず次へ



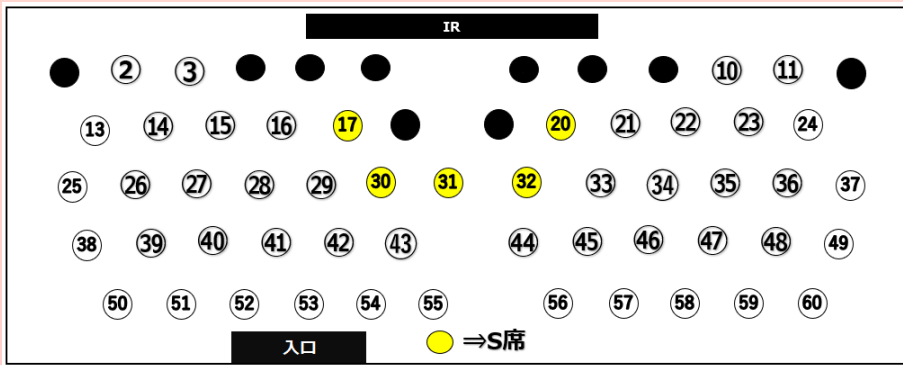
⑤【ジェクサー新小岩】を選択



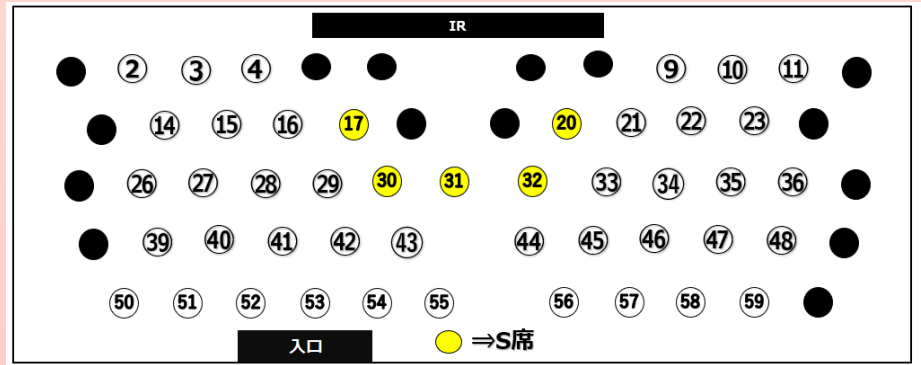
⑥参加したいイベント・座席を選択し【申し込む】



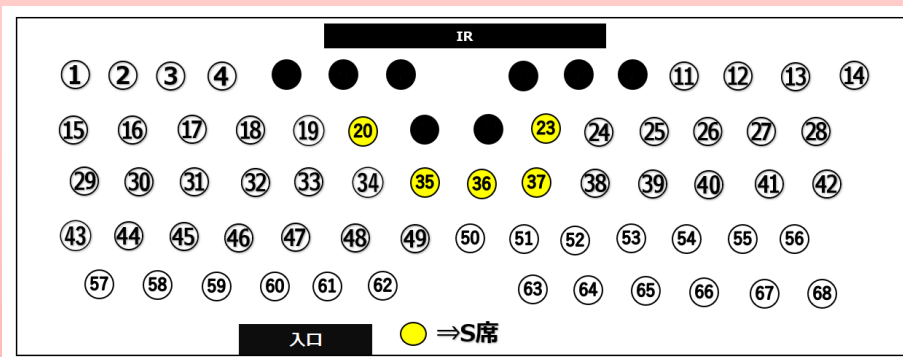
■ BODYPUMP・BODYATTACK (定員50名) S席 5名



■ LESMILLS DANCE (定員45名) S席 5名



■ BODYCOMBAT (定員50名) S席 5名



△通常スタジオWEB予約方法とは異なります!!△

- 通常WEB予約の枠数は使用致しません。
- 入金日はレッスン当日までに必ずお済ませください。
- 入金は新小岩店のみ可能です。
- 各席入場順は抽選となります。
- クラス開始40分前にBスタジオにて抽選開始

※抽選の際は入金証カードをご提示ください。

■ 整列後入場となりますので開始15分前にはBスタジオへお集まりください。

【キャンセルについて】

キャンセルの場合は前日23:59までに予約画面より手続きをお願い致します。それ以降のキャンセルは100%の料金が発生致しますのでご了承ください。

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年5月6日（火） 振替休日 有料プログラム申込者限定

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
9:00			
9:30	<div style="text-align: center;"> <h3>11:00 開館</h3> <ul style="list-style-type: none"> ■ 11:00よりシャポ-エレベーターが動きます ■ 有料プログラム申込者以外の施設利用はできません ■ 相互利用料は発生しません </div>		
10:00			
10:30			
11:00			
11:30		11:20~ BODYPUMP抽選開始	
12:00	<div style="background-color: #f00; color: white; padding: 2px;">有料レッスン</div> 12:00~13:00 LES MILLS BODYPUMP		
12:30			
13:00		12:50~ BODYATTACK抽選開始	
13:30	<div style="background-color: #f00; color: white; padding: 2px;">有料レッスン</div> 13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK		<div style="border: 2px solid #f00; padding: 10px;"> <h2>スパエリア</h2> <h3>利用可能</h3> <h3 style="color: #f00;">13:00~18:45</h3> </div>
14:00			
14:30		14:20~ LES MILLS DANCE抽選開始	
15:00	<div style="background-color: #f00; color: white; padding: 2px;">有料レッスン</div> 15:00~16:00 LES MILLS DANCE		
15:30			
16:00		15:50~ BODYCOMBAT抽選開始	
16:30	<div style="background-color: #f00; color: white; padding: 2px;">有料レッスン</div> 16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	<div style="text-align: center;"> <h3>19:00 閉館</h3> <ul style="list-style-type: none"> ■ 19:00にシャポ-エレベーターが停止します </div>		
20:00			
20:30			
21:00			

Information

■ クラス参加方法 ■

ジェクサーアプリ【イベント予約】よりご予約ください

* 有料イベント *

BODYPUMP

Aスタジオ 12:00~13:00

SHINTA×山上×内村×久保木

バーベル・プレート・自重を使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うクラス。

低負荷・高回数がベースで、大きな筋肉をつけることなく身体を引き締めたい方にオススメです。

BODYATTACK

Aスタジオ 13:30~14:30

山上×GAKU×ISHIDA×西尾×又多

プッシュアップやスクワットなど筋力効果エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。

LES MILLS DANCE

Aスタジオ 15:00~16:00

まい×Yui×又多

曲ごとに振付が完全に変わる1曲完成型。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもおすすめ！性別関わらずかっこよく踊ることができるクラスです。

BODYCOMBAT

Aスタジオ 16:30~17:30

KAORU×SHINTA×Yui

西尾×久保木

最新のトレーニング理論を元にパンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを

目指す有酸素プログラム。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるクラス。

ご予約方法/料金については別紙ご確認ください。