



8月限定!! (期間8/6~8/29) ジェクサー浦和

# 映像レッスン開催!!

supported by JEXER FITNESS TV

## 映像レッスンとは…?

スタジオ内の大型スクリーンに大迫力のレッスン映像を放映いたします。  
 ヨガなどのストレッチ系のレッスンからアクティブなレッスンまで様々なコンテンツを  
 お楽しみください!!

## ◆放映スケジュール

事前予約は不要です。放映スケジュールに合わせてBLUE Studioへお集まりください。

### 放映スケジュール (BLUE Studio)

#### 火曜

16:30~16:55

リフレッシュフロー  
 ヨガ

成松 阿留奈



17:05~17:30

美姿勢  
 ワークアウト

岡田 直也



#### 水曜

15:30~15:55

グラマッスル  
 フィット

miyu



16:05~16:30

骨盤リセット

田中 舞



16:45~17:35

POPピラティス

CAORI



#### 木曜

14:00~14:50

身体と心を  
 整えるヨガ

萩原 香



15:00~15:45

お腹ヨガ

玉井 万夢



16:00~16:25

美姿勢  
 ワークアウト

岡田 直也

