



JEXER FITNESS TV LIVE

ライブ配信公開レッスン

7/15(月・祝)@ジエクサー・フィットネス&スパ赤羽

ジエクサー赤羽店のスタジオで公開レッスンを実施!! 実際のスタジオでクラスに参加、もしくはJFTVでクラスの様子をご視聴いただけます。

参加料

全参加者レンタルタオル付き

- ▶ JFTV会員の方 1クラス**無料** ※追加受講の場合1クラス¥1,650(税込)
- ▶ JFTV会員外の方 1クラス¥1,650(税込) ※JFTV…JEXER FITNESS TVの略



今ならJFTV新規登録キャンペーンを実施中!!
JFTVに登録をしてお得にクラスに参加しよう!

— TIME SCHEDULE — 【OPEN:14:30 CLOSE:19:30】

15:00-16:00

しなやかボディを作るワークアウト ～エアロビクス&トレーニング～

美しい姿勢づくりとしなやかな身体の動きを養う有酸素運動(エアロビクス)とトレーニングを行うクラス。運動初心者の方やエアロビクス未経験の方、キツイ運動が苦手な方にもお気軽にご参加いただけるエクササイズです。

Fuyuki

田中 舞



16:30-17:35

LES MILLS SH'BAM

30min

LES MILLS DANCE

30min

ダンスエクササイズシーンを席卷した【SH'BAM】と4月から新たに展開中の【LesMillsDANCE】それぞれ30分ずつリレー形式でお届けいたします。2つのダンスの世界観と効果的なエクササイズをお楽しみください。

※クラス間に5分程の準備時間を設けます。

KAHO



18:00-19:00

LES MILLS BODYCOMBAT

ボクシングや空手、テコンドーやムエタイなどあらゆる格闘技をエキサイティングな音楽で楽しむトレーニングクラス。最大740カロリーを消費し、機敏で引き締まった、強い身体を作ります。

YUTO

RYOMA



左記QRコードまたは[JEXER FITNESS TVのWEBサイトの【最新情報】](#)よりお申込みください
※参加申込受付期間7/1(月)17:00～各レッスン開始15分前まで

- ✓ 室内シューズをご用意ください。
- ✓ スタジオ内の受講場所の事前指定はできません
①受付の際に抽選で入場順を決定 ②開始10分前より入場開始 ③入場順にお好きな受講場所を選択
- ✓ イベント当日は、19:30まで
更衣室、施錠付きロッカー、スパエリアがご利用いただけます。