

第2弾!



JEXER FITNESS TV

ライブ配信公開レッスン

@ジエクサー・フィットネス&スパ24新宿

JEXER新宿のスタジオで公開レッスンを実施します!!
リアルでスタジオに参加 ▶ 有料 ※¥1,650円
公開レッスン生配信の視聴 ▶ 無料 ※前半30分のみ
(※JEXER会員、JFTV有料会員のみ)

- ✓ イベント当日は、
更衣室、施錠付きロッカー、シャワー利用可能
※浴槽、サウナはご利用いただけません
- ✓ 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

2月11日(土)13:00-18:00

13:00~14:00

Wow! HIP



茂野理緒 (JX新宿) 宮下 (JX東神奈川) KAHO (JX新川崎) 駒谷亜美 (JFTV)

【レッスン内容】
バンドを使ってヒップトレーニングをするクラス。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果が期待できます。

申込はこちらから ▶▶

¥1,650円(税込み)
※レンタルタオル付



14:20~15:20

LES MILLS BODYCOMBAT Round ①



谷地元衣利加 (JX新宿) 小河彩香 YUTO (JX戸田公園)

【レッスン内容】
音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り返す有酸素運動による全身を鍛えるプログラム。

申込はこちらから ▶▶

¥1,650円(税込)
※レンタルタオル付



15:40~16:40

LES MILLS BODYCOMBAT Round ②



北村和蘭奈 (JX新宿) 白川貴史 (JX浦和) 羽柴 (JX川崎)

【レッスン内容】
音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り返す有酸素運動による全身を鍛えるプログラム。

申込はこちらから ▶▶

¥1,650円(税込)
※レンタルタオル付



17:00~18:00

ZUMBA

承認NO:21669、21670



小松真太郎

【レッスン内容】
ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付けを繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。

申込はこちらから ▶▶

¥1,650円(税込)
※レンタルタオル付



QRコード または JEXER FITNESS TVのWEBサイト よりお申込みください