

JEXER HOME FITNESS insta live lesson

6月22日～28日配信スケジュール



6月22日(月) 12:00～ CXWORX
米山インストラクター(JX 大塚店)
いまからでも遅くない! お家でトレーニングして
健康的な生活を作りましょう!

6月22日(月) 18:30～ ボディバランス
岸インストラクター(JX 大宮店)
ボディバランスってどんなレッスン?という方からボディバランス大
好きな人まで一緒に楽しめたら嬉しいです!



6月25日(木) 12:00～ 効果の出る腹筋トレーニング
12:40～ 質問コーナー
白石パーソナルトレーナー(B-st)
今の時代、色んな情報に溢れ、何が良いのか分からない方も多いので
はないかと思います!
この機会にトレーナーの考えをお伝えし、皆さまの日々の参考にして頂
けたら幸いです!

6月25日(木) 18:30～ ボディコンバット
角田インストラクター(JX 東神奈川店)
高辻(いっちー)インストラクター(JX 大井町店)
(角)期待を裏切りません!好きなときに好きなだけ見てください!
(高)動くのもよし!見るだけでもよし!聞くだけでもよし!



6月27日(土) 12:00～ ボディコンバット
白川インストラクター(JX 大塚店)
武川インストラクター(JX 大森店)
ライブレッスンという新しい形のフィットネスを一緒に楽しみましょう!(白)
夏はもうすぐやってくる!一緒に楽しくシェイプアップしましょう!(武)

6月27日(土) 18:30～ ボディメイクヨガ
古田インストラクター(ソプラ船橋店)
体の正しい使い方を学びヨガのアーサナやトレーニングを通して
ご自分のなりたい身体へ一緒に楽しみながら目指しましょう♪♪



※急遽、日程が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
プログラム・インストラクターはインスタグラムにて随時告知いたします。

 公式アカウント
@jexer_fitness_official_jp



JEXER
KEEP DISTANCE