

# JEXER FITNESS TV



## ライブ配信公開レッスン

8/28(月) 12:00参加申込受付開始

@ジェクサー・フィットネス&スパ上野

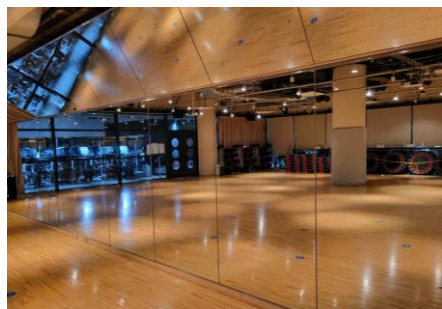
9月18日(月) 16:00-18:30

JEXER上野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

※配信はJEXER FITNESS TV、ジェクサー公式Instagramより行います。



✓ スタジオ内の受講場所の事前指定はできません

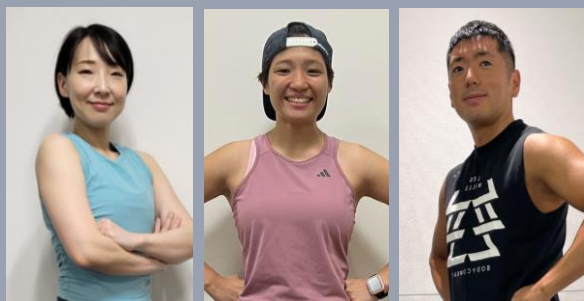
①受付の際に抽選で入場順を決定 ②開始10分前より入場開始  
③入場順にお好きな受講場所を選択

✓ イベント当日は、20:00まで

更衣室、施設付きロッカー、スパエリアが  
ご利用いただけます。

16:00~17:00

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**



Halchael  
(JX上野)

角田優美  
(JX赤羽/JFTV)

山田芳彰  
(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。

① ¥3,850円(税込)

※JFTV Tシャツ付  
※レンタルタオル付



② ¥1,650円(税込)

※レンタルタオル付



17:30~18:30

**LES MILLS  
BODYATTACK**



家城和大  
(JX東神奈川)

井口綾磨  
(JX赤羽/JFTV)

あい  
(JX大塚)

【レッスン内容】

スクワットなどの筋力  
強化エクササイズとラ  
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プ  
ログラム。

③ ¥3,850円(税込)

※JFTV Tシャツ付  
※レンタルタオル付



④ ¥1,650円(税込)

※レンタルタオル付



ネイビー

JFTVオリジナルTシャツ

イベント当日にカラー(ネイビー・イエロー)と  
サイズ(M・L・LL)をお選びいただき、お渡しいたします

※数量限定販売となりますのでご了承ください



イエロー

◎購入を希望される方は、「Tシャツ付」のQRコードよりお申込みください

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8/28(月)12:00~各レッスン開始15分前まで