

# ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

## 2025年12月29日(月) 短縮営業日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Event Lesson ★
9:00		9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika		<p>10:30~11:30</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b></p> <p>小川 博睦×山田 芳彰</p> <p>BODYPUMPは初ジョイント ワークアウト&amp;エンターテインメントで盛り上げます！！</p> <p>今年最後のBODYPUMP 皆さまのご参加をお待ちしております</p>
9:30	9:20~10:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>			
10:00	小川 博睦			
10:30	有料【¥1,100(税込)】 10:30~11:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		
11:00	小川 博睦 × 山田 芳彰		11:00~11:30 スタッフ運動サポート	<p>15:30~16:15</p> <p><b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS</p> <p>NONOKA×みう</p> <p>レディースUBOUND NONOKA姐さんがルーキーみうと一緒に 明るく元気よく頑張ります！！</p> <p>ヤングチームの掛け合いにも注目♪♪</p>
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko		
12:00	12:00~12:45 <b>ZUMBA</b> fitness		12:00~12:30 スタッフ運動サポート	
12:30	岡本 真紀子			
13:00	13:05~13:50 SALSATION®	13:05~13:50 YOGAコリオ 【warm】 あべゆみ	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	<p>17:00~18:00</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>小川×山田×NONOKA×佐藤</p> <p>全員集合！！ 4人のインストラクターが、今年最後の BODYCOMBATを全身全霊をもってお届けします</p> <p>激アツな60分になること間違いなし！！</p>
13:30	小澤 美幸			
14:00	14:15~15:00 REE JAM KANAKO	14:15~15:00 リンパケア 【warm】 MIKA	14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
14:30				
15:00	pick up	pick up	15:00~15:30 スタッフ運動サポート	<p>12月29日(月)10:30~11:30 BODYPUMPは 有料クラス¥1,100(税込)</p> <p>pick up</p> <p>17:00~18:00 BODYCOMBATは 有料クラス¥1,650(税込)</p> <p>12月15日(月)正午12:00~予約開始 WEBサービスの【イベント】よりご予約ください。</p>
15:30	15:30~16:15 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS NONOKA×みう	15:25~16:10 Active Flow Yoga【warm】 大前 喜世		
16:00		pick up	16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
16:30	pick up	16:35~17:20 デトックスヨガ 【light】 大前 喜世	17:00~17:30 スタッフ運動サポート	
17:00	有料【¥1,650(税込)】 17:00~18:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>			<p>通常プログラムには無い、 祝日特別レッスンです！！ ぜひこの機会にご参加ください。</p>
17:30	小川×山田×NONOKA ×佐藤			
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30				
19:00	<p>【営業時間】 スパ・ロッカー 7:00~20:00(完全退館) トレーニングジム ~20:00(完全退館)</p>			
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				