

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				
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika		10:30~11:30 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦×山田 芳彰
10:00	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika			BODYPUMPは初ジョイント ワークアウト&エンターテインメントで盛り上げます！！
10:30	Pick up 有料[¥1,100(税込)] 10:30~11:30 LesMILLS BODYPUMP 小川 博睦 × 山田 芳彰	11:00~11:30 スタッフ運動サポート		今年最後のBODYPUMP 皆さまのご参加をお待ちしております
11:00		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko		
11:30		12:00~12:30 スタッフ運動サポート		
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 岡本 真紀子			
12:30				
13:00	13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸	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	15:30~16:15 UBOUND RADICAL FITNESS NONOKA×みう
13:30				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！！
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	ヤングチームの掛け合いにも注目♪♪
14:30				
15:00	Pick up	Pick up	15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
15:30	15:30~16:15 UBOUND RADICAL FITNESS NONOKA×みう	15:25~16:10 Active Flow Yoga【warm】 大前 喜世		
16:00			16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
16:30	Pick up	Pick up		
17:00	17:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小川×山田×NONOKA ×佐藤	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	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 激アツな60分になること間違いない！！
17:30				
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30				
19:00				
19:30	【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)			12月29日(月)10:30~11:30 BODYPUMPは 有料クラス¥1,100(税込)
20:00				17:00~18:00 BODYCOMBATは 有料クラス¥1,650(税込)
20:30				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。
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				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。