

ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

2026年2月23日(月) 天皇誕生日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Pick up lesson ★
9:00		9:00~9:45 HOTYOGA ミドル mika		<p>15:30~16:30</p>  <p>あべゆみ × NONOKA</p> <p>とにかく跳びたいNONOKA × プレーキ役あべゆみ NONOKAの本気であなたも 本気が出ちゃうかもしれません♡ 空中で笑い、気づけば汗だく！ 楽しい顔して、消費カロリー半端ない！ LG仙台で、このメンバーで、今だからこそその60分を。</p> <p>(次の日、階段気を付けて～ > Y&N ☺</p>
9:30	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			
10:00		10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		
10:30	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦		11:00~11:30 スタッフ運動サポート	
11:00		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko		<p>18:30~19:15</p> <p>LES MILLS BODYBALANCE</p> <p>みう</p> <p>初めての45分レッスン！ 30分クラスとは違った新しいみうIRがみれるかも☆ BODYBALANCE初めての方でも大丈夫です。</p> <p>私もまだまだビギナーなので、一緒にがんばりませんか？</p>
11:30	12:00~12:45 ZUMBA 岡本 真紀子		12:00~12:30 スタッフ運動サポート	
12:00		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	
12:30	13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸			
13:00		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	<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>
13:30	14:15~15:00 REE JAM KANAKO			
14:00			15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
14:30			16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
15:00		16:00~18:00 HOT スタジオ開放		<p>18:30~19:15 LES MILLS BODYBALANCE みう</p> <p>18:45~19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI</p> <p>19:00~19:30 スタッフ運動サポート</p>
15:30	15:30~16:30 UBOUND あべゆみ×NONOKA			
16:00				
16:30				
17:00			17:00~17:30 スタッフ運動サポート	<p>19:35~20:20 SALSATION® 小澤 美幸</p> <p>20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也</p> <p>21:00~21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄</p>
17:30				
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYBALANCE みう			
19:00				
19:30	19:35~20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50~20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI		
20:00				
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00~21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				