

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				
9:30		9:00~9:45 HOTYOGA ミドル mika		
10:00	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		15:30~16:30  あべゆみ × NONOKA
10:30				とにかく跳びたいNONOKA × ブレーイ役あべゆみ 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。 (次の日、階段氷を付けて～ > Y&N ☺)
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	
11:30				
12:00	12:00~12:45  岡本 真紀子		12:00~12:30 スタッフ運動サポート	
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	
13:30				
14:00			14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
14:30	14:15~15:00 REE JAM KANAKO	14:15~15:00 リンパケア 【warm】 MIKA		
15:00			15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
15:30	Pick up 15:30~16:30  あべゆみ×NONOKA			
16:00			16:00~16:30 スタッフ運動サポート	
16:30		16:00~18:00 HOT スタジオ開放		
17:00			17:00~17:30 スタッフ運動サポート	
17:30				
18:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30	Pick up 18:30~19:15 LES MILLS BODYBALANCE みう	18:45~19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
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				



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。