

ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台

2025年11月3日(月) 文化の日

	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		10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦×NONOKA ★文化の日Specil Event★ ヤングでフレッシュなNONOKAと百戦錬磨小川の ジョイントレッスン！！ 2人ならではの空間を演出し、皆さまを全力で 盛り上げます！！
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			
10:00	Pick up 有料【¥1,100(税込)】 10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦 × NONOKA	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		
10:30			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		15:30~16:15 UBOUND RADICAL FITNESS KJ×New face New faceお披露目イベント UBOUNDに新しい仲間が加わります♪♪ ドキドキワクワクのデビュー戦 本人はとても緊張しております… でも大丈夫… カリスマインストラクター(自称)KJが そばにいるから…
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		13:05~13:50 YOGAコリオ 【warm】 あべゆみ	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
13:00	13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸			Pick up 11月3日(月)10:30~11:30 BODYCOMBATは 有料クラス¥1,100(税込)です 10月20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。
13:30		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	
14:00	14:15~15:00 REE JAM KANAKO			
14:30				
15:00	Pick up 15:30~16:15 UBOUND RADICAL FITNESS KJ×New face			Pick up 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。
15:30			17:00~17:30 スタッフ運動サポート	
16:00			18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
16:30				
17:00		18:45~19:30 HOTYOGA 骨盤調整 mika	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
17:30				
18:00				
18:30	18:45~19:15 ビギナーレッスン スタッフ			
19:00		19:50~20:35 HOTYOGA ビギナー mika		
19:30	19:35~20:20 SALSATION® 小澤 美幸			
20:00		21:00~21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也			
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				