

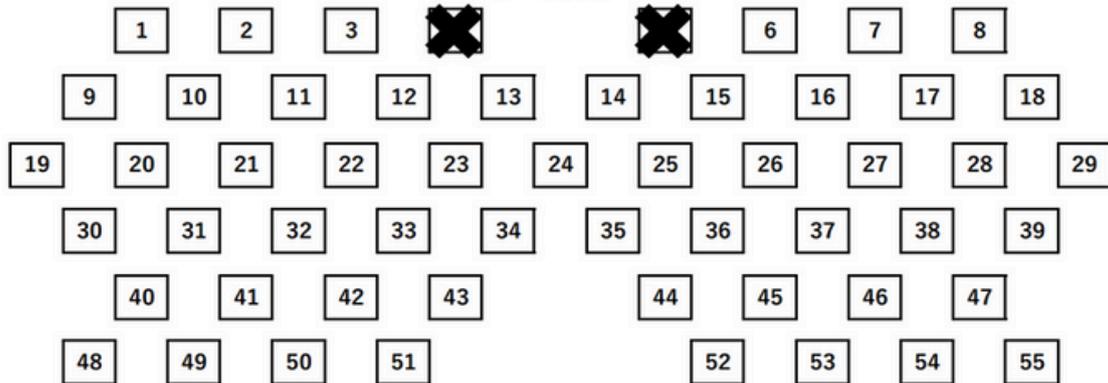
ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽 2025年10月20日（月）JREポイント 10周年記念特別スケジュール

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	★ Information ★
10:30	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料イベント</div> 定員：53名 10：30～11：30 ★Halloween Party★ <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">¥2,200(税込)</div> Yuri & 中山みなみ	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料イベント</div> 定員：20名 10：30～11：30 椅子を使った ジャイロキネシス® <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">¥1,100(税込)</div> 小林翔子		<p style="text-align: center;">10：30～11：30</p> <div style="text-align: center;"></div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">¥2,200(税込)</div> 定員：53名 Yuri IR & 中山みなみ IR ラテン系の音楽に合わせて踊る ダンスフィットネス・エクササイズ！ ★今回のテーマはHalloween Party★ 一緒に仮装して最高の時間を 作りませんか？ 皆さまのご参加をお待ちしております
11:30	承認NO：34524			
13:45	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料イベント</div> 定員：55名 13：45～14：45 秋のアーユルヴェーダヨガ ～リラクセス/ハタヨガフロー～ <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">¥1,100(税込)</div> NAO			<p style="text-align: center;">10：30～11：30</p> 椅子を使ったジャイロキネシス® <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">¥1,100(税込)</div> 定員：20名 小林翔子 IR 背骨を滑らかに動かし 体幹を鍛えたり背骨・神経・内臓の 強化などの効果があります。 椅子に座って行うため 身体が硬い方でも関節に負担を かけることなく行うことができます。
14:45				<p style="text-align: center;">13：45～14：45</p> 秋のアーユルヴェーダヨガ ～リラクセス/ハタヨガフロー～ <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">¥1,100(税込)</div> 定員：55名 NAO IR 長い夏の余韻で身体に疲れが残る時期。 クラスでは呼吸に合わせて全身をほぐし リラクセス系ハタヨガフローを行います。 ※立位のポーズはありません。 片鼻呼吸で呼吸を整え 「健やかな未来を思い描く瞑想」で 心の静けさを育みます。 さらに日常にすぐ取り入れられる "秋の養生ガイド (A4)"をプレゼント。 アーユルヴェーダの知恵を暮らしに活かし 体も心も秋仕様に整えていきましょう。
19:00	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料イベント</div> 定員：53名 19：00～20：00 <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">¥2,200(税込)</div> 佐藤舞 & TAKUMI & 山上莉穂	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料イベント</div> 定員：50名 19：00～20：00 パワーヨガ <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">¥1,100(税込)</div> 三上直子	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料イベント</div> 定員：20名 19：00～20：00 テック15分 <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">¥1,100(税込)</div> 駒谷亜美	
20:00				
20:20	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料イベント</div> 定員：43名 20：20～20：50 CARDIO 佐藤舞 & TAKUMI <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">¥2,200(税込)</div>			
20:50				
21:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 午前の部 10：00～14：00 午後の部 18：00～21：30 </div>			

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽 2025年10月20日（月）JREポイント 10周年記念特別スケジュール

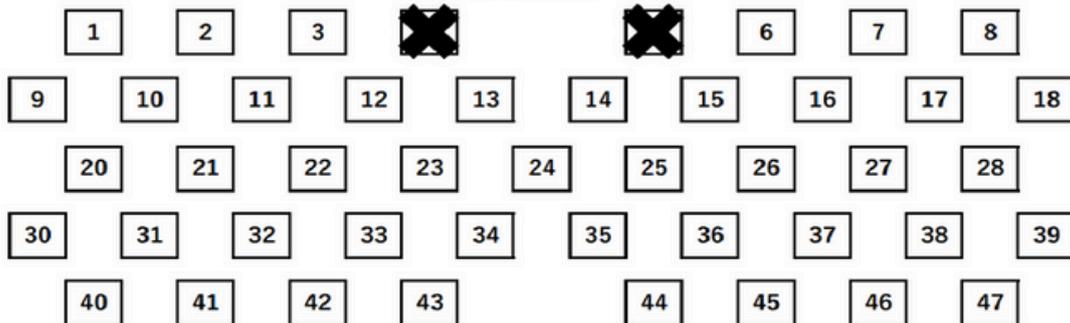
スタジオA【定員53名】ZUMBA、BODYCOMBAT

インストラクター



スタジオA【定員43名】GRIT

インストラクター



※「椅子を使ったジャイロキネシス」のレッスンは当日インストラクターの指示に従って受講場所に移動をお願いいたします。

【申込期間】

WEB予約(イベント予約)のみ

10/1(水)12:00~レッスン開始30分前まで

※支払いは当日、フロント窓口にてSuicaのお支払いとなります。

事前のお支払いは出来かねますのでご了承ください。

【キャンセル期間】

各イベント開催前日23時59分59秒まで キャンセルは
前日までにWEBよりご対応ください

【施設利用料】

会員様：550円(税込)

会員外利用者様：2,420円(税込)

※レッスンご参加のお客様は別途施設利用料をお支払いください