

LES MILLS BODYCOMBAT

羽柴



吉永怜史



11月3日(月)文化の日 BODYCOMBAT予約場所確認表

前		IR		IR		前							
	1	2		3	4	5	6						
7		8		9	10	11		12		13			
14		15		16		17		18		19		20	
	21		22		23		24		25		26		27
	28		29		30		31		32		33		
34		35		36		37		38		39		40	
=VIP席		=SS列		=S列		=A列							
ステップ台											スタジオ扉		

○日付

11/3(月)文化の日

○時間

16:20~17:20

○予約開始日

10/6(月)00:00~

○参加費

VIP席 : 3,850円(税込)

SS席 : 3,300円(税込)

S席 : 2,200円(税込)

A席 : 1,650円(税込)

【ご予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力で次へ ⇒店舗ジェクサー大塚
⇒「11/3(月)BODYCOMBAT」・ご希望の席番号をお選びください

※電話申込み不可。WEB・アプリにてご予約をお願いいたします。

※お支払い方法はWEB上からクレジットカードでのお支払いに限ります

※キャンセル期間を過ぎてからのお申込は可能ですが、その後のキャンセルはいたしかねます

【キャンセルについて】

※キャンセルはレッスン前日の11/2(日)23:59までをお願いします

※キャンセル期間を過ぎてからの返金はいたしかねます

LES MILLS BODYATTACK

11/3
MON

あい



Ruri



11月3日(月)文化の日 BODYATTACK予約場所確認表

前		IR		IR		前	
	1	2		3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31	32	33	
34	35	36	37	38	39	40	
=VIP席		=SS列		=S列			
ステップ台							スタジオ扉

○日付

11/3(月)文化の日

○時間

13:45~14:45

○予約開始日

10/6(月)00:00~

○参加費

VIP席 : 2,750円(税込)

SS席 : 1,650円(税込)

S席 : 1,100円(税込)

【ご予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力で次へ ⇒店舗ジェクサー大塚
⇒「11/3(月)BODYATTACK」・ご希望の席番号をお選びください

※電話申込み不可。WEB・アプリにてご予約をお願いいたします。

※お支払い方法はWEB上からクレジットカードでのお支払いに限ります

※キャンセル期間を過ぎてからのお申込は可能ですが、その後のキャンセルはいたしかねます

【キャンセルについて】

※キャンセルはレッスン前日の11/2(日)23:59までにお願いします

※キャンセル期間を過ぎてからの返金はいたしかねます

リフレッシュ ポーズじっくりヨガ ～ゆるめて、のばして、整える朝時間～

2025.10.10(金)更新

レッスンの前半は、ストレッチポールを使い、セルフ筋膜リリースを取り入れてこわばりをゆるめ、後半は深い呼吸とともに、安定した「ポーズの土台」を整えていきます。

ポーズの形にこだわらず、自分の“今の感覚”を大切にしながら進めていきますのでヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。



担当：KANA

○日付

11/3(月)文化の日

○参加費

1,100円(税込)

○定員25名

○時間

10:00～11:15

○予約開始日

10/6(月)00:00～

○Warmクラス

※席の選択はございません。当レッスンは特定の位置を決めず進めてまいります。
※当日はインストラクターの指示に従ってご入場ください。

【ご予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力で次へ

⇒店舗ジェクサー大塚⇒「11/3(月)ポーズじっくりヨガ」

⇒店舗フロントにてご予約画面をご提示の上、当日11/3(月)9:30までに受付にてご入金

※電話申込み不可。WEB・アプリにてご予約をお願いいたします。

※キャンセル期間を過ぎてからのお申込は可能ですが、その後のキャンセルはいたしかねます

【キャンセルについて】

※キャンセルはレッスン前日の11/2(日)23:59までをお願いします

※キャンセル期間を過ぎてからの返金はいたしかねます

※当日はご出席の有無にかかわらず、参加費と同額が発生いたします