

ゴールデンウィーク 各イベントレッスンの内容

5/4(mon)

LES MILLS
DANCE

15:20~16:20

料金¥1,100-

担当：AIRI×ゆゆ



AIRI×ゆゆ、初のコラボレッスン！
60分のレッスンの中で前半15分はダンスの「テクニック」を行います。レスミルズダンスが初めての方、動きに不安がある方、もっとダンスを楽しみたい方に大変おすすめのレッスンとなっております。

※当日動画撮影が入りますのでご了承ください。

5/5(tues)

WOW! HIP
ワオ! ヒップ

12:45~13:45

料金¥550-

担当：SHIORI×DAICHI



日頃からお尻を鍛え上げている2人が
ついにコラボレーション！
ステップ台を使用してトレーニングを行います。
通常のレッスンより可動域を最大限にし、
お尻を上げましょう！
レッスン後には皆様のお尻がWOW! HIP
になること間違いなし。

5/6(wed)

アジャスト付きヨガ

9:55~10:55

料金¥550-

担当：TOMOCO×YUI



基本のポーズを中心に、
インストラクターがアジャストしながら正しい
姿勢に導いていくため、ヨガが初めての方でも
安心してご参加いただけます。
普段のレッスンで、「ポーズの正しい位置が
分からない」を一緒に解消していきましょう♪
丁寧に自分の身体と向き合い、
より深く整う感覚を楽しんでいきます。

【イベント予約方法】

ジェクサーWEBサービス（またはJEXERアプリ）⇒
イベント ⇒ イベント予約 ⇒ ご同意事項確認 ⇒
⇒ 講座コード入力せずに「次へ」 ⇒ イベント名を選択し申込み

※他店舗、法人会員様は店舗を「ジェクサー上野」に選択後レッスン予約となります。