

★★ジェクサー池袋GWイベントレッスンのご案内★★

【RITMOSバックナンバーズスペシャル!!】

5/3(土)15:25~16:25

担当：廣田茂子

通常より長い60分クラスです!!

小道具を使ったナンバーを…

タオル、ヒップスカーフ、扇子、バンダナなど…ご用意してご参加ください。

もちろん手ぶらでもOKです。久しぶりに踊る曲を楽しみましょう♪

皆さまのご参加お待ちしております。

参加費：550円(税込)

予約開始日時：4/12(土)15:00~

RITMOS

【ペルビックストレッチSpecial~初夏を元気に過ごすための腸活~】

5/5(月)10:00~10:45

担当：ヴェルデひとみ

変化の多い春は、1年の中でも体調や自律神経のバランスを崩しやすい季節です。

また、心の疲れは身体の疲れから来ます。

骨盤から姿勢を整え、自律神経と関わりの深い「腸」の働きを良好にしていくためのエクササイズを行い、疲労回復促進、心地良く軽快な身体を目指します。

5月を楽しく元気に過ごしたい方、是非、ご参加下さい！

【BODYCOMBAT・BODYPUMP板橋店コラボレッスン!!】

【BODYCOMBAT】5/5(月)16:30~17:30

担当：Kaho&MISUZU(板橋店)

【BODYPUMP】5/5(月)17:50~18:50

担当：Taichi&かなで(板橋店)

ジェクサー池袋が板橋店スタッフとコラボレッスン!!

埼京線おとなり同士のコラボが一体どんなパワーを生み出すのか……乞うご期待!!

参加費：

【BODYCOMBAT】S席1,650円(税込)・A席1,100円(税込)

【BODYPUMP】S席880円(税込)・A席550円(税込)

予約開始日時：

池袋会員(会員番号09~の方) 4/12(土)15:00~

池袋会員以外の方 4/17(水)15:00~

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP