

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2026年10月12日（月）スポーツの日

	A STUDIO	B STUDIO
9:00		
9:30		
10:00		
10:30	10:15~11:00 Wow!HIP × Wow!CORE Kaho	
11:00		11:00~11:45 HOTYOGAデトックス45 高岩加奈子
11:30	11:20~12:05 K-POP CHOA Mai*Mai	
12:00		12:15~13:00 HOTYOGAビギナー45 ヴェルデひとみ
12:30	12:30~13:15 SALSATION®demo Kyoko	
13:00		
13:30		13:30~14:15 HOTYOGA骨盤調整45 ヴェルデひとみ
14:00	13:45~14:30 UBOUND RADICAL FITNESS Mii	
14:30		14:45~15:30 HOTYOGAリンパフロー45 REIKO
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ45 岡村幸	
15:30		15:50~17:00 HOT フリータイム ご自由にご利用ください♪ ※必ずバスタオル1枚をお持ちください
16:00	16:15~17:15 B-STトレーナーによる ★セミナー★ 担当：熊沢/小林/末木	
16:30		
17:00		
	…備品使用プログラム	

10:15~11:00

Wow!HIP

Wow!CORE

Kaho

MIXイベントレッスンやります！！

私に追い込まれたい方

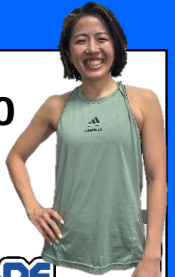
お待ちしております♡(笑)

全身まんべんなく！

楽しみながら

ワークアウトしましょう！！

※当日はシューズなしで大丈夫です！



16:15~17:15

B-STトレーナーによる

セミナーを開催!!

詳細は

もうしばらく

お待ちください!!