

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2026年11月23日（月） 勤労感謝の日

	A STUDIO	B STUDIO	
9:00			★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
9:30	¥	いっちー。が久々に登場！ 今回、初ジョイントレッスン★ 2人の持ち前の明るさで みなさんにポジティブパワーを お届けします!!!	HOTYOGA骨盤調整45 ヴェルデひとみ 【座位中心】 座り姿勢を中心に骨盤から正しい姿勢に 身体を整えていきます！ 呼吸を深くしたい方やウェスト周りをスッキリ させたい方にもおすすめです♪ 【立位中心】 立ち姿勢を中心に、ご自身で骨盤や身体に 触りながら正確な動きを身につけていきます！ 立ち姿勢や歩き方が気になる方、 よりスムーズで軽快な身体を目指したい方に おすすめです♪ 正しい姿勢と動きを身につけ、 健康的な身体と生活の質の 向上を目指しましょう💫
10:00	9:45～10:45 LES MILLS BODYCOMBAT		★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
10:30	いっちー。& Kaho		
11:00	定員45名	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	定員40名	
12:00	定員47名	12:15～13:00 HOTYOGA骨盤調整45 ー座位中心ー ヴェルデひとみ	
12:30	12:30～13:15 SALSATION®demo Kyoko	定員40名	★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
13:00	定員47名	13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 ー立位中心ー ヴェルデひとみ	
13:30	13:45～14:30 UBOUND RADICAL FITNESS Mii	定員40名	
14:00	定員47名	14:45～15:30 HOTYOGAリンパフロー45 REIKO	
14:30	15:00～15:45 リラックスヨガ45 岡村幸	定員40名	
15:00	¥	16:00～17:00 ボールヨガ ～Warm～ REIKO	【予約受付】11/2(月)16:00～当日30分前 【入金方法】 クレジット決済のみ （当日30分前まで 予約可能）決済時点で予約確定となります。 【料金】550円（税込） 【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込みください。 【キャンセル】 ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願い いたします。それ以降のキャンセル、無断キャンセ ルの場合はすでにクレジット決済済みとなりますので ご返金はいたしかねます。 ※所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。 【レッスン参加位置】 全席、予約時に場所をお選びいただけます。 ※WEBサービス上で参加位置をお選びいただき、 クレジット決済時点で予約確定となります。 座席表は別途掲示いたします。
15:30	定員47名		★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
16:00	16:15～17:00 LES MILLS Shapes Kaho	定員15名	
16:30	定員47名		
17:00	…備品使用プログラム		

全クラスWEB予約対象