ジェクサー・フィットネス＆スパ板橋

2026年8月11日（火）山の日

	A STUDIO	B STUDIO
10:00	定員47名 10:15～11:00 ZUMBA IZUMI	定員40名 10:15～11:00 スリムフローヨガ45 ヨーコ
10:30		
11:00		定員40名 11:20～12:05 バレトン～スタンディングフロー～ 安東玲佳
11:30	¥ 定員45名 **11:30～12:30** LesMills BODYCOMBAT Asahi × Kaho	
12:00		
12:30		定員40名 12:25～13:10 リラックスヨガ45 阪本美佳子
13:00	定員47名 13:00～13:45 LesMills BODYPUMP かなで	
		定員40名 13:35～14:20 美軸ラインエクササイズ45 yuka
	定員47名 14:15～15:00 WOW! HIP MISAKI × Kaho	¥ 定員10名 **14:50～16:05** LesMills BODYBALANCE ～15分テクニック付き＋マスタークラス～ かなで
	定員47名 15:30～16:15 UBOUND RADICAL FITNESS MISAKI	
		定員40名 16:25～17:10 骨盤調整ヨガ45 マー

□ ･･･備品使用プログラム

全クラスWEB予約対象

11:30～12:30
LesMills BODYCOMBAT
Asahi × Kaho

板橋店にAsahi参上！！！
仲良しコンビによる
真夏にぴったりの
パワフル過ぎるBODYCOMBAT
これは参加するしかない！！

14:50～16:05
LesMills BODYBALANCE
かなで

15分のテクニック解説
＋フォーム修正でワンランクアップ
自分の身体と心に向き合う、
特別な60分間をお過ごしください♪

14:15～15:00
WOW! HIP
MISAKI × Kaho

MISAKIのデビューレッスン♡
ドキドキの初々しい姿を
ぜひ見に来てください(笑)
ご参加をお待ちしております☻♡