Jexer Fitness&Spa24 Yokohama

3/20(WED)春分の日

Groupexercise Timeschedule

Standard Studio

- 10:20～11:05 LesMills BODYSTEP 青柳紀映
- 30分クラス＋15分TEC ¥550
- 11:25～12:10 LesMills GRIT 青柳紀映×SHINJI
- 12:25～13:10 LesMills BODYATTACK 三條幸恵
- 13:25～14:10 LesMills BODYCOMBAT ERIKO
- 14:25～14:55 LesMills BODYBALANCE ERIKO
- 能登半島復興支援チャリティーイベント ¥1,000～
- 15:05～16:05 ※写真撮影５分 ※テクニック１０分 ※４５分クラスの実施 uBound DAICHI×KAMOME
- ありがとうさようならSH'BAM 16:20～17:20 LesMills SH'BAM NENE
- 新プログラム!TEC15付き 17:40～18:40 LesMills DANCE NENE×YUI

Volcano Studio

- 10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美玲
- 新プログラム！ 11:30～12:15 筋膜リリースヨガ TOMOCO
- 12:45～13:30 Volcano Yoga コリオ45 SHINJI
- ヨガの基本じっくり！ 13:45～14:45 Volcano Yoga ビギナー60 CHIE
- 15:05～15:50 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子
- 16:20～17:05 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木瑞子
- 17:25～18:10 Volcano Yoga オリジナル45 糟谷敦

通常レッスン予約

11:30～12:15
筋膜リリースヨガ
TOMOCO
全身の筋膜をリリースし、血液の循環を良くすることで身体のコリの解消、デトックス効果、姿勢改善が期待できます。
道具は使わずに、ヨガの基本のポーズを行うので初めての方でもご参加いただけます！

13:45～14:45
Volcano Yoga
ビギナー60
CHIE
45分では伝えられないヨガのポーズの基本、コツをじっくりお伝えします！
ヨガ始めたての方、これからチャレンジする方参加お待ちしております！

イベントレッスン予約

11:25～12:10
LesMills GRIT
青柳紀映×SHINJI
¥550(税込)
詳細は別紙参照していただきますようお願いいたします。

16:20～17:20
LesMills SH'BAM
NENE
詳細は別紙参照していただきますようよろしくお願いいたします。

17:40～18:40
LesMills DANCE
NENE×YUI(大井町)
詳細は別紙参照していただきますようよろしくお願いいたします。

チャリティーイベント

15:05～16:05
uBound
DAICHI×KAMOME
¥1,000～
詳細は別紙参照していただきますようお願いいたします。

【法人会員様】
スタッフ対応時間(10:00～19:00)のご利用となりますので、10:00開始のレッスンには参加いただけません。
予めご注意ください。
※時間外のご予約は、定期的に自動キャンセル対応させていただきます。

【ジムの会デイタイム会員様】
時間外施設料金1,100円(税込)でスタッフ対応時間内(10:00～19:00)のご利用が可能となります。

JEXER YOKOHAMA

2024.03.20(wed) -Holiday Event-

11:25 ～ 12:10

￥550(税込)

LesMills GRIT

30分＋TEC15

申込期間
3月1日(金)10:00～3月19日(火)22:00
申込方法
アカウントからイベントより

※ご入金またはキャンセルは
イベント前日スタッフ対応時間内
までにお願い致します。
期日内にご入金がない場合は
自動キャンセルと
させていただきます。
混雑が予想されますので
お早目のご入金に
ご協力ください。
期日以降のキャンセルは
参加費をお支払い頂く事と
なりますのでご了承ください。

青柳紀映 × SHINJI

GRIT初コラボ！
パワフルな30分をお届けします！
何をやるかは当日のお楽しみ
しっかりと効果が出せる知識豊富
な15分のテクニック講座付き！
GRIT大好き、運動大好き、
初チャレンジの方
お待ちしております！

15:05 ～ 16:05

￥1000(税込)～

UBOUND

能登半島地震チャリティーイベント
45分レッスン＋TEC10＋5分写真撮影

申込期間
3月1日(金)10:00～3月19日(火)22:00
申込方法
アカウントからイベントより

今回はチャリティーイベントにより、
レッスン参加費として1000円(税込)を
義援金としてご協力いただきたいと思います。
1口1000円とし、最大10口(10,000円)
までご協力いただけます。

※全額義援金として寄付させていただく為、
お申し込み後のキャンセル返金はできません。

※ご入金またはキャンセルは
イベント前日スタッフ対応時間内
までにお願い致します。
期日内にご入金がない場合は
自動キャンセルと
させていただきます。
混雑が予想されますので
お早目のご入金にご協力ください。
期日以降のキャンセルは
参加費をお支払い頂く事と
なりますのでご了承ください。

DAICHI × KAMOME

年始イベントのリベンジ！
より一層気合が入っております
チャリティーイベントは
初めてですが
皆さんで楽しみつつ、
被災地の方にも元気を
届けましょう！
届け！俺らの思い！

16:20 〜17:20

Free Event

LesMills SH'BAM

45分＋15分拡大SP

NENE

長い間SH'BAMを担当し、たくさんの方々と一緒に
SH'BAMを踊れて本当に楽しかったです！
今までの集大成として今回イベント頑張ります！
NENEのBEST　OF　SH'BAMはこれだ！！
セットリスト是非予想してください！
とびきり派手な衣装で踊ります！！
SH'BAMが好きな人も初めて方も是非ご参加ください♪

JEXER YOKOHAMA

2024.03.20(FRI) -Holiday Event-

申込期間：3月1日(金)10:00〜3月19日(火)22:00

申込方法：アカウントからイベントより

※キャンセルはイベント前日スタッフ対応時間内までにお願い致します。

17:40 〜18:40

Free Event

LesMills DANCE

45分＋15分TEC

最新の楽曲から懐かしい楽曲まで、ヒットチューンに合わせて踊る
新しい形のハイエナジーワークアウトです。

世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けた革新的なダンスの動きを取り入れています。

曲ごとに振り付けが完全に変わる１曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。

動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。

また性別関わらずかっこよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。

NENE

新プログラム初解禁！
ダンスといえば私たち！夢の同期ジョイントで盛り上げます！
ダンスが好きな方、そうでない方も
楽しく、激しく、汗かいて踊り切りましょう！

YUI(大井町)