

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2026年01月12日（月）成人の日

	A STUDIO	B STUDIO	
9:00			13:35~14:35
9:30			
10:00			Mii
10:30	 10:15~11:00 Wow! HIP MISUZU		Miiインストラクターによる スペシャルイベント発生！ ハイテンションかつハイ強度な60分を ぜひお楽しみください！
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 HOT筋膜リリースヨガ45 MISUZU	
12:30	12:30~13:15 SALSATION®demo Kyoko		
13:00		13:30~14:15 HOTYOGA骨盤調整45 菅野有希	
13:30	 13:35~14:35  Mii		
14:00		14:45~15:30 HOTYOGAリンパフロー45 REIKO	
14:30		16:00~16:45 HOTYOGA姿勢改善45 ヴェルデひとみ	
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ45 岡村幸		
15:30			
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODY PUMP 飯川拓矢		
16:30			
17:00			
		…祝日プログラム	
	…備品使用プログラム	…イベントプログラム	

全クラスWEB予約対象

※12/15(月)更新
レッスンスケジュールに変更がございます。