

ジェクサー・フィットネス＆スパ板橋

2026年02月11日（水）建国記念の日

	A STUDIO	B STUDIO
9:00		
9:30		
10:00		
10:30		10:30~11:15 定員40名
11:00	10:45~11:30 定員47名 SALSATION®demo NOBU	HOTYOGA骨盤調整45 尾島真理
11:30		
12:00	11:50~12:35 定員47名  MISUZU	11:45~12:30 定員40名 HOTYOGAリンパフロー45 尾島真理
12:30		
13:00	13:05~13:50 定員47名  MISUZU	13:00~13:45 定員40名 HOTYOGAビギナー45 ヨーコ
13:30		
14:00		
14:30	14:30~15:15 定員47名  SATO	14:15~15:00 定員40名 HOT美軸ラインストレッチ45 渡辺美佐子
15:00		
15:30		
16:00	15:50~16:35 定員47名 タオルピラティス45 前川尚子	15:35~16:20 定員40名 HOTYOGAリンパフロー45 ヴエルデひとみ
16:30		
17:00		
	…備品使用プログラム	…祝日プログラム
		…イベントプログラム

15:50～16:35

温活！

タオルピラティス45

前川尚子

両手でタオルを持ってエクササイズをすることで、左右差が安定し、全身の筋肉をバランス良く鍛えられます。血流を促し、インナーマッスルを刺激して代謝を上げ、温活に繋げましょう！ピラティスが初めての方も大歓迎です

☆フェイスタオルをご持参ください。

全クラスWEB予約対象