

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			15:50~16:35
9:30			温活！
10:00			タオルピラティス45
10:30		10:30~11:15 定員40名	前川尚子
11:00	10:45~11:30 定員47名 SALSATION@demo NOBU	HOTYOGA骨盤調整45 尾島真理	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、温活に繋がましょう！ピラティスが初めての方も大歓迎です
11:30			
12:00	11:50~12:35 定員47名 👑 Wow! HIP MISUZU	11:45~12:30 定員40名 HOTYOGAリンパフロー45 尾島真理	☆フェイスタオルをご持参ください。
12:30			
13:00	13:05~13:50 定員47名 👑 LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU	13:00~13:45 定員40名 HOTYOGAビギナー45 ヨココ	
13:30			
14:00			
14:30	14:30~15:15 定員47名 👑 ZUMBA 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 ヴェルデひとみ	
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