

# ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2025年7月21日（月）海の日

|       | A STUDIO                                                                   | B STUDIO                                           |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
| 9:00  | 9:00~9:45 定員47名<br>👑<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>MISUZU              |                                                    |  |
| 9:30  |                                                                            |                                                    |  |
| 10:00 |                                                                            |                                                    |  |
| 10:30 | 10:15~11:00 定員47名<br>モナリザ<br>畠山和江                                          |                                                    |  |
| 11:00 |                                                                            | 11:00~11:45 定員40名<br>HOTYOGA コリオ<br>MAI            |  |
| 11:30 | 11:20~12:05 定員47名<br>K-POP CHOA<br>Mai*Mai                                 |                                                    |  |
| 12:00 |                                                                            | 12:15~13:00 定員40名<br>👑<br>シーズナルフローヨガ(warm)<br>kaho |  |
| 12:30 | 12:30~13:15 定員47名<br>SALSATION®demo<br>Kyoko                               |                                                    |  |
| 13:00 |                                                                            |                                                    |  |
| 13:30 |                                                                            | 13:30~14:15 定員40名<br>HOTYOGA 骨盤調整45<br>松成広子        |  |
| 14:00 | 13:45~14:30 定員47名<br><b>UBOUND</b><br>RADICAL FITNESS<br>MAI               |                                                    |  |
| 14:30 |                                                                            | 14:45~15:30 定員40名<br>HOTYOGA リンパフロー45<br>REIKO     |  |
| 15:00 | 15:00~15:45 定員47名<br>リラックスヨガ45<br>岡村幸                                      |                                                    |  |
| 15:30 |                                                                            |                                                    |  |
| 16:00 | 👑<br>16:15~17:15 定員47名<br>🌟<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>あい(大塚店)×kaho | 👑<br>16:00~16:45 定員40名<br>HOTボールヨガ45<br>REIKO      |  |
| 16:30 |                                                                            |                                                    |  |
| 17:00 |                                                                            |                                                    |  |
|       | …備品使用プログラム                                                                 | 👑<br>…祝日プログラム                                      |  |
|       |                                                                            | 🌟<br>…イベントプログラム                                    |  |

16:15~17:15

**LES MILLS  
BODYATTACK**

あい×kaho

大塚×板橋コラボ🌟

パワフルガール2人と

最強に楽しい60分👉

【予約受付】7/7（月）17:25〜当日30分前

【入金方法】

フロントにて当日30分前までにご入金ください。

【料金】S席1,100円(税込) A席880円(税込)

【定員】47名

【予約方法】

WEBサービス「イベント」よりお申込みください。

【キャンセル】

ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願いいたします。

それ以降のキャンセル、無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生いたします。

※ご入金後のご返金はできません。

※所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。

【レッスン参加位置】

当日イベントの15分前（16:00）より『**入場順抽選**』の後、開始10分前より順番に場所をお選びいただきますので15分前までにスタジオ前へお集まりください。

15分前の抽選、10分前の入場に間に合わない場合は空いている場所での参加となりますのでご了承ください。

座席表は後日掲示いたします。

16:00~16:45

**HOTボールヨガ45**

テニスボールを使い足裏から整え、ご自身の体幹部分を使えるように身体を上手に動かしてヨガのポーズをとっていきます。

ご自身の身体の声を聴きながら本来あるべきポジションで身体の歪みをご自身で整えていくクラスです。

この機会に是非ご参加ください。

**必要なもの：大きめのバスタオル・水**

※テニスボールにつきましては、こちらで準備させていただきます。ご自身でお持ちいただいたテニスボールでもご参加いただけますので必要な方はご持参ください。

全クラスWEB予約対象