

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2025年8月11日（月） 山の日

	A STUDIO	B STUDIO	
9:00			16:15~17:15 LES MILLS BODYJAM Gackey×KAJIWARA  ◆ Summer Dance Party ◆  踊りまくる60分！ Are you ready？
9:30			
10:00			
10:15~11:00	定員47名		
10:30	モナリザ		
	畠山和江		
11:00		定員40名	
11:20~12:05	定員47名	11:00~11:45	
11:30	K-POP CHOA	HOTYOGAコリオ	
12:00	Mai*Mai	MAI	
12:15~13:00		定員40名	【予約受付】7/28（月） 17:25～当日30分前 【入金方法】WEBサービス決済のみに変更（当日の30分前まで予約可能） 決済時点で予約確定となります。 【料金】S席3,300円(税込) A席2,750円(税込) B席1,650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はすでにクレジット決済済みとなりますのでご返金はいたしかねます。 ※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】 全席、予約時に場所をお選びいただけます。 ※WEBサービス上で参加位置をご選択いただき、クレジット決済時点で予約確定となります。 座席表は別途掲示いたします。
12:30~13:15	定員47名	12:15~13:00	
13:00	SALSATION®demo	HOTYOGAビギナー45	
	Kyoko	ヴェルデひとみ	
13:30		定員40名	
13:35~14:30	定員47名	13:30~14:15	
14:00	UBOUND RADICAL FITNESS MAI	HOTYOGA骨盤調整45	
14:30		松成広子	
15:00	15:00~15:45	定員40名	
15:30	リラックスヨガ45	14:45~15:30	
	岡村幸	HOTYOGAリンパフロー45	16:00~16:45 HOTYOGA姿勢改善45 正常な姿勢、軽快な動作を目指す、機能解剖学・生体力学を基に、呼吸に合わせ、より正確で安全かつ効果的に身体を操り・動かし、日常生活で活かせるよう身体のバランスを整えていくホットヨガのレッスンです。猫背、巻き肩や反り腰等の改善、呼吸をより良質にしたい方、痛みの軽減やパフォーマンスの向上を目指す方にオススメです。
16:00	¥	16:00~16:45	
16:15~17:15		HOTYOGA姿勢改善45	
16:30	★ LES MILLS BODYJAM	ヴェルデひとみ	
17:00	Gackey×KAJIWARA		
		…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

※7/17(木)更新
 イベント入金方法・参加位置に関して
 変更がございます。