

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋

2025年10月13日（月）スポーツの日

	A STUDIO	B STUDIO	
9:00			16:15~17:15  LES MILLS  BODYCOMBAT 
9:30			MISUZU×MAI 
10:00			パワフルでキュートなコンビが お届けする熱い60分  是非ご堪能ください★
10:30	10:15~11:00 定員47名 モナリザ 畠山和江		【予約受付】9/29(月)17:25~当日30分前 【入金方法】 クレジット決済のみ （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。
11:00		11:00~11:45 定員40名 HOTYOGAコリオ MAI	【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。
11:30	11:20~12:05 定員47名 K-POP CHOA Mai*Mai		座席表は別途掲示いたします。
12:00		12:15~13:00 定員36名 👑 プラティス45~warm~ SATO	
12:30	12:30~13:15 定員47名 SALSATION®demo Kyoko		
13:00		13:30~14:15 定員40名 👑 HOTYOGA骨盤調整45 菅野有希	
13:30	13:45~14:30 定員47名  MAI		
14:00		14:45~15:30 定員40名 HOTYOGAリンパフロー45 REIKO	
14:30			
15:00	15:00~15:45 定員47名 リラックスヨガ45 岡村幸		
15:30			
16:00	👑 16:15~17:15 定員47名  LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU×MAI	👑 16:00~16:45 定員40名 HOTYOGA姿勢改善45 ヴェルデひとみ	16:00~16:45 HOTYOGA姿勢改善45 ヴェルデひとみ 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。
16:30			
17:00		👑 …祝日プログラム 👑 …イベントプログラム	
	…備品使用プログラム		

全クラスWEB予約対象