

TOKYO EKIMACHI SPORTS × LESMILLS FES

東京エキマチスポーツ

SPECIAL DAY

オンライン開催



THE JEXER TOKYO
公式Instagramで
無料ライブ配信

テレワークで 凝り固まったカラダに、 楽しく刺激を。

世界の人々に愛されている
LES MILLSの5つのワークアウトを1日限定で
THE JEXER TOKYO公式Instagramにて
無料ライブ配信!!

10.11 sun

[参加費無料]



JEXER

FITNESS CLUB

人気の5つのプログラムをライブ配信!

8:00-9:00

**LES MILLS
BODYBALANCE**

-ボディバランス-
ヨガをベースにしながら、太極拳やピラ
ティスの要素も取り入れたワークアウト。



インストラクター
萩元陽介

〈シャドーインストラクター〉
岸美香子(ジェクサー・フィットネス&スパ大宮)
矢内麻美(ジェクサー・フィットネス&スパ浦和)

10:00-11:00

**LES MILLS
SH'BAM**

-シバム-
楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば
誰でも参加できるダンス系ワークアウト。



インストラクター
萩原杏奈

〈シャドーインストラクター〉
小林夏歩(ジェクサー・フィットネス&スパ浦和)

15:00-16:00

**LES MILLS
BODYATTACK**

-ボディアタック-
筋力トレーニングに役立つスクワットや腕
立て伏せに動きを合わせたシェイプア
ップに有効な全身ワークアウト。



インストラクター
伊藤義顕

〈シャドーインストラクター〉
小河彩香(ジェクサー・フィットネス&スパ浦和)
角田(優)(ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川)
坪松美穂(ジェクサー・フィットネス&スパ浦和)

19:00-20:00

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

-ボディコンバット-
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な
格闘技の動きを取り入れたワークアウト。



インストラクター
佐藤舞

〈シャドーインストラクター〉
三上英駿(ジェクサー・フィットネスクラブ四谷)
SARI(ジェクサー・フィットネス&スパ上野)
谷地元衣利加(ジェクサー・フィットネス&スパ浦和)

21:00-21:45

**LES MILLS
CXWORX**

-シー・エックス・ワークス-
上半身と下半身とつなぐ重要な役割を
担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30
分の短期集中型ワークアウト。



インストラクター
谷頭真

〈シャドーインストラクター〉
中島美紀(ジェクサー・ライトジム&スパ東小金井)
宮下(ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川)



Instagram
公式アカウントはこちら

THE JEXER TOKYO 公式Instagramフォロワー限定でのライブ配信となります。
ご参加される方は事前にアカウントのフォローをお願いします。

※各クラス実施10分前からクラス終了まで非公開アカウントとなります。非公開中のフォローは出来ませんので予めご了承ください。

リアルタイムでのライブ配信のみとなります。

IGTVへの投稿はございませんのでリアルタイムでお楽しみください

【公式アカウント】@thejexertokyo_official

注意事項

オンラインレッスンのため、タイムラグや不具合が起こる可能性があります。
予めご了承ください。怪我のある方や体調がすぐれない時の無理な運動は
お控えください。事前に周囲を確認し、安全面に配慮してご参加ください。

東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:JR東日本スポーツ(株))
企画協力:(株)鉄道会館



Tokyo Station City

START with YOU

東京 TOKYO STATION CITY