

JEXER浦和タイムスケジュール2018年03月

※内容に関しては一部変更の場合がございます。
内容解説については確定次第お知らせ致します。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
	5F	6F	7F	5F	6F	7F	5F	6F	7F	5F	6F	7F	5F	6F	7F	5F	6F	7F
6:30																		
7:00																		
7:30	07:20~08:20 モーニング ピラティス	07:15~07:45 RPM VR		07:15~07:45 CXWORX VR	07:25~07:55 ボディコンバット VR		07:20~08:20 モーニング ヨガ	07:30~08:00 ボディバランス VR		07:15~07:45 ボディパンプ VR	07:30~08:00 RPM VR	07:20~08:20 WARM モーニング ルーティンヨガ						
8:00		08:05~08:35 RPM VR	07:15~09:30 岩盤フリー	08:05~08:35 ボディパンプ VR	08:10~08:40 ボディバランス VR	07:15~09:30 岩盤フリー				08:05~08:35 ボディバランス VR	08:20~08:50 RPM VR							
8:30																		
9:00	08:40~09:25 SHBAM VR	08:55~09:25 RPM VR		08:55~09:25 ボディコンバット VR	08:55~09:25 SHBAM VR		08:40~09:10 SHBAM VR	09:10~09:40 ボディバランス VR		08:55~09:25 CXWORX VR	09:10~09:40 RPM VR	8:35~9:30 岩盤フリー						
9:30																		
10:00	09:45~10:15 ボディコンバット VR		09:45~10:35 VolcanoYoga															
10:30		10:00~10:45 RPM45		10:05~10:50 ボディパンプ	09:45~10:45 24式太極拳	09:45~10:35 VolcanoYoga				10:15~10:45 マインドフルネス	10:00~10:45 エアロフィット							
11:00	10:35~11:05 ボディパンプ VR																	
11:30	11:25~11:55 CXWORX VR	11:10~11:55 ボディバランス	11:00~11:50 VolcanoYoga	11:10~11:55 モムチャン フィットネス ～7分7秒～	11:05~11:35 ボディコンバット VR	11:00~11:50 VolcanoYoga	11:00~11:45 OXIGENO	11:15~11:35 TRXテクニク	11:00~11:50 Volcano ピラティス		11:15~11:45 TRXフィット	11:00~11:50 VolcanoYoga						
12:00																		
12:30	12:15~13:15 BAILA BAILA	12:25~12:45 TRXテクニク	12:15~13:05 VolcanoYoga	12:15~13:15 リラククスヨガ			12:00~12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH	12:30~12:50 TRXテクニク		11:45~12:30 ZUMBA	12:10~12:40 TRXストロング	12:15~13:05 VolcanoYoga						
13:00		12:50~13:20 TRXストロング																
13:30	13:30~14:30 フィット コンディショニング	13:35~14:55 TRXテクニク	13:20~13:45 岩盤フリー	13:35~14:05 ボディコンバット			13:00~14:00 ファイティング カーディオ	12:55~13:25 TRXストロング		13:00~13:45 ボディパンプ	13:00~13:30 ボディコンバット VR	12:45~13:35 VolcanoYoga						
14:00		14:00~14:30 TRXフィット	14:00~15:00 WARM パワーヨガ															
14:30				14:20~15:20 ピラティス	14:10~15:10 アンティ グラビティ	14:00~15:00 WARM デトックス	14:30~15:00 CXWORX VR	14:15~15:15 ベリーダンス	13:20~15:15 岩盤フリー	14:05~14:35 ボディバランス	13:50~14:20 SHBAM VR	13:30~14:30 VolcanoYoga						
15:00	14:50~15:20 SHBAM VR																	
15:30		15:20~15:50 ボディバランス VR					15:15~15:45 ボディバランス VR			14:50~15:50 BAILA BAILA	14:40~15:10 ボディバランス VR	14:45~15:15 岩盤フリー						
16:00	15:35~16:05 ボディコンバット VR			15:40~16:10 ボディパンプ VR	15:50~16:20 ボディコンバット VR	15:30~16:30 ベリーダンス	16:00~16:30 ボディコンバット VR	16:10~16:40 ボディバランス VR	15:30~16:30 WARM パワーヨガ		15:30~16:00 ボディコンバット VR	15:30~16:30 WARM リラククスヨガ						
16:30	16:20~16:50 ボディパンプ VR	16:05~16:35 SHBAM VR	15:15~18:05 岩盤フリー	16:25~16:55 ボディコンバット VR	16:35~17:05 ボディバランス VR					16:10~16:40 CXWORX VR	16:20~16:50 SHBAM VR							
17:00		16:50~17:20 ボディバランス VR		17:10~17:40 ボディバランス VR	17:25~17:55 SHBAM VR	16:45~18:25 岩盤フリー	16:50~17:20 SHBAM VR	17:00~17:30 ボディコンバット VR		16:55~17:25 ボディパンプ VR	17:05~17:35 ボディバランス VR	16:45~18:30 岩盤フリー						
17:30	17:05~17:35 CXWORX VR	17:35~18:05 SHBAM VR					17:40~18:10 ボディパンプ VR	17:50~18:20 SHBAM VR	16:45~18:15 岩盤フリー									
18:00	17:50~18:20 ボディバランス VR			17:55~18:25 CXWORX VR	18:05~18:35 ボディコンバット VR													
18:30		18:20~18:50 ボディコンバット VR	18:20~19:10 VolcanoYoga ビギナー															
19:00	18:50~19:35 ZUMBA			18:50~19:35 OXIGENO	18:50~19:20 ボディバランス VR	18:40~19:30 Volcano フィット コンディショニング				18:45~19:30 ファイティング カーディオ		18:30~19:20 VolcanoYoga						
19:30		19:20~20:05 RPM	19:25~20:00 岩盤フリー				19:00~19:45 BAILA BAILA	19:10~19:40 TRXストロング										
20:00	19:50~20:35 モムチャン フィットネス ～7分7秒～			19:50~20:35 X-55	19:45~20:45 フロアヨガ					19:45~20:30 ボディパンプ	19:15~20:15 アンティ グラビティ	19:00~19:50 VolcanoYoga						
20:30		20:30~21:00 マインドフルネス	20:15~21:05 VolcanoYoga				20:00~20:45 ボディコンバット	20:10~20:55 DDD HOUSE WORKOUT	20:15~21:05 VolcanoYoga									
21:00	20:50~21:35 ボディコンバット			20:50~21:35 ボディパンプ			21:00~21:30 GRIT PLYO			20:45~21:15 GRIT カーディオ	20:45~21:45 アンティ グラビティ	20:15~21:05 VolcanoYoga						
21:30		21:20~22:05 UNIVERSAL YOGA EARTH	21:30~22:20 VolcanoYoga															
22:00	21:50~22:20 GRIT strangth			21:50~22:20 ボディコンバット	21:15~22:15 DDD HOUSE WORKOUT	21:30~22:20 VolcanoYoga	21:50~22:20 CXWORX VR			21:30~22:15 X-55		21:30~22:20 VolcanoYoga						
22:30																		
23:00																		
23:30																		