

2017年4月～ ジェクサー・フィットネスガーデン コトニア赤羽店 タイムスケジュール

2017.3.3現在

	月		火		水		木		金		土		日
	スタジオ	サーキット エリア	スタジオ	サーキット エリア	スタジオ	サーキット エリア	スタジオ	サーキット エリア	スタジオ	サーキット エリア	スタジオ	サーキット エリア	
9:00													定休日
9:20～9:50	朝のさわやかストレッチ スタッフ		9:20～9:50 きれいな姿勢を作ろう！ ロコモ 美立体操 スタッフ		9:20～9:50 朝のさわやかストレッチ スタッフ		9:20～9:50 きれいな姿勢を作ろう！ ロコモ 美立体操 スタッフ		9:20～9:50 朝のさわやかストレッチ スタッフ		9:20～9:50 きれいな姿勢を作ろう！ ロコモ 美立体操 スタッフ		
10:00	10:00～10:50 美軸ラインエクササイズ 青木実夏子		10:00～10:50 やさしいヨガ 大矢恵子		10:00～10:50 誰でもお手軽 けいらくピクス 武久あみ		10:00～10:50 フラダンス 大場直子		10:00～10:50 やさしいヨガ 渡部利香		10:00～10:50 やさしいヨガ 高田いっせい		
11:00	11:00～11:50 楽しく歌おう♪ ヴォーカリズム 松井千明	10:00～13:00 かんたん運動教室 (サーキット)	11:00～11:50 足から整えよう エアロフィット 廣田茂子	10:00～13:00 かんたん運動教室 (サーキット)	11:00～11:50 歩き方が変わる！ 足腰かるやかウォーキング 片山千穂	10:00～13:00 かんたん運動教室 (サーキット)	11:00～11:50 やさしいヨガ 山田哲也	10:00～13:00 かんたん運動教室 (サーキット)	11:00～11:50 楽しく踊ろう♪ ラテンダンス 渡部利香	10:00～13:00 かんたん運動教室 (サーキット)	11:00～11:50 簡単ダンスエクササイズ 別府且哉	10:00～13:00 かんたん運動教室 (サーキット)	
12:00	12:00～12:50 やさしいヨガ 小野順子		12:00～12:50 むくみ・たるみ予防 モナリザ 本庄悦子		12:00～12:50 やさしいヨガ 山田由香		12:00～12:50 足から整えよう エアロフィット 武久あみ		12:00～12:50 お腹すっきり！ ピラティス 島山和江				
13:00													
14:00													
15:00			活いき 転倒予防教室										
16:00	キッズスクール 空手	15:00～18:00	キッズスクール ダンス	15:00～18:00	キッズスクール チアダンス	15:00～18:00	キッズスクール ダンス	15:00～18:00	キッズスクール 空手	15:00～18:00	キッズスクール チアダンス		
17:00	キッズスクール 空手	かんたん運動教室 (サーキット)	キッズスクール ダンス	かんたん運動教室 (サーキット)	キッズスクール チアダンス	かんたん運動教室 (サーキット)	キッズスクール ダンス	かんたん運動教室 (サーキット)	キッズスクール 空手	かんたん運動教室 (サーキット)			
18:00													
19:00													

レッスン開始時間やクラス内容は変更する場合があります。予めご了承ください。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、ご遠慮願います。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製品を除く)のみ 持ち込み可能と致します。
- ◆ スタジオ及びサーキットレッスンへ参加の際はインストラクター の指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの 割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内 をしております。

※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

定員と備品について

マットを使用するクラスは定員があります。

ヨガマット 40枚

※ マットは数に限りがございますので、マットが無くなり次第定員とさせていただきます、ご参加いただけない場合があります。

予めご了承ください。

※ マットを使用するクラスは の太枠です。

営業時間

平日：9:00～18:30 / 土曜日：9:00～13:30 / 休館日：日曜日