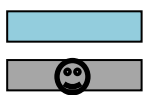


ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

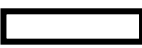
9月17日(月) 敬老の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	9:45~10:30 モムチャン フィットネス 伊東舞	☺ 9:50~10:40 女性専用 ホットヨガビギナー 成田瑞穂		10:00~10:30 アクア 小澤榛名	10:00
10:30					10:30
11:00	☺ 10:45~11:45 RITMOS #57 新曲発表会 三嶋喜美代			10:45~11:15 スイムスタート 中島美紀	11:00
11:30		11:20~12:20 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子	11:30~12:15 チームバイク45 山崎裕史		11:30
12:00	12:00~12:45 エアロビクスコンボI 田村唯花				12:00
12:30					12:30
13:00		12:50~13:40 ホットヨガ デトックス 竹内愛			13:00
13:30	13:15~13:45 UBOUND30 小澤榛名			13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:30
14:00	14:00~14:45 ラテンダンス 片山千穂	14:10~15:00 ホットヨガ リフレッシュ 加藤智子	13:40~14:10 チームバイク 田崎理奈		14:00
14:30				14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:30
15:00	15:00~16:00 歌う、ボイス エクササイズ ENWA	☺ 15:20~16:10 男性専用 ホットヨガビギナー 裕次			15:00
15:30					15:30
16:00	16:20~17:20 ボディコンバット60 竹内崇史	16:30~17:30 ホットヨガ ビギナー 片倉由紀		☺ 16:30~17:30 トビウオ SHINJYUKU60 小林ひとみ	16:00
16:30					16:30
17:00			17:00~17:45 チームバイク45 守屋一樹		17:00
17:30	17:45~18:45 ボディパンプ60 竹内崇史				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30



運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス



定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)

☺ イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)