

ジエクサー・ライトジム セレオ国分寺 2025年1月～プログラム 2024.12.16【確定】

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	ジム										
<p>△クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！</p> <p>⇒HOTクラス実施時間</p> <p>■ 本枠 ⇒備品使用クラス</p> <p>■ ⇒マット使用クラス ■ ⇒マット未使用クラス ■ ⇒トランポリン使用クラス ■ WEB予約 …WEB予約クラス ■ …初めの方も参加可能</p> <p>■ WEB予約クラス参加方法</p> <p>・ジエクサーWEBサービス[スタジオ/ゴルフ予約]から予約可能です</p> <p>・レッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約可能です</p> <p>※レッスン開始10分前までにチェックインしていない場合は自動キャンセルとなりますので、必ずチェックインをお願い致します。自動キャンセル後の同レッスン予約はレッスン開始5分前より予約可能です。 ※お一人様同時に4枠までご予約可能。</p>												
<p>ストレッチエリアでのショートレッスンの際は優先的に使用させていただきます。予めご了承ください。</p>												
6:00												
6:30												
7:00												
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

■ 代行情報



■ 内容解説



■ WEB予約方法



スタジオ入室は**レッスン開始10分前**からとなります。インストラクターの指示にしたがってご入室ください