

2024年11月4日(月) 振替休日

Time schedule

	studio A	studio B	Pool	Information
8:00				LES MILLS +TEC15 BODYPUMP 加藤早紀IRジェクサー東神奈川初のジョイントレッスン！自分自身のスキルアップやより効果を得るためにテッククラスを実施いたします！疑問解消できる最高の機会！！皆様のご参加心よりお待ちしております！！ ★有料イベント★ [お申込み・入金期間] 10月10日(木)10:00～各レッスン開始30分前まで [参加費] ¥1,100円(税込) [定員] 40名 [申込方法] Webサービス⇒イベント予約
8:30				
9:00				LES MILLS +TEC15 BODYCOMBAT ジェクサー新宿から異動してきた人気インストラクター！！フレッシュな2人が皆さんの疑問解消+あっという間の45分レッスンをお届けします！！ ★有料イベント★ [お申込み・入金期間] 10月10日(木)10:00～各レッスン開始30分前まで [参加費] ¥1,100円(税込) [定員] 50名 [申込方法] Webサービス⇒イベント予約
9:30				
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:50~10:35 LES MILLS BODYBALANCE MIHO	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	黄色の枠は 通常レッスンと異なります。
10:30				
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:50~11:35 LES MILLS Shapes MIHO		営業時間 8:00~20:00(各種お手続きは19:00まで) ※デイタイム会員様は時間外利用料¥1,100がかかります ※有料イベント以外のレッスンは通常のWEB予約システムにてご予約をお願いいたします。
11:30				
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ 乾	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス	
12:30			有料	
13:00		12:45~13:30 MEGADANZ しんDo	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	
13:30	13:10~13:55 リラックスヨガ 木崎 純			
14:00		13:50~14:35 Wow! HIP MINORI		
14:30	14:10~14:55 ペルビックストレッチ 木崎 純			
15:00		14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI		
15:30	15:15~16:00 けいらくストレッチ 中村勝美		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	
16:00	有料event	15:55~16:40 ベリーダンス TOMOMI	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	
16:30	16:15~17:30 LES MILLS +TEC15 BODYPUMP 加藤早紀×大久保		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	
17:00	有料event			
17:30	17:45~18:45 LES MILLS +TEC15 BODYCOMBAT 大久保×rio			
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				