

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

11月23日(土) 勤労感謝の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	studioA	studioB	studio CHAIN	プール	
8:30				8:30~9:30	8:30
9:00				ジュニアスイミング スクール	9:00
9:30				9:30~10:30	9:30
10:00		10:00~10:45	10:00~10:45	ジュニアスイミング スクール	10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP Jou	MEGADANZ RADICAL FITNESS YUNOKI	LES MILLS THE TRIP	10:30~11:30	10:30
11:00	週代わり ※別紙参照	11:05~11:50		ベビースイミング スクール	11:00
11:30	11:20~11:50 LES MILLS GRIT 佐藤 舞	骨盤調整ピラティス 【女性専用】 前川尚子	11:15~11:45 LES MILLS RPM	11:30~12:30	11:30
12:00	12:10~12:55	12:10~12:55	12:15~12:45	親子スイミング スクール	12:00
12:30	パワーヨガ 成田瑞穂	LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 舞	LES MILLS sprint 大森俊		12:30
13:00					13:00
13:30	13:20~14:05 ~アロマ薫る~ ヨガコリオ Jou	13:15~14:00 ZUMBA FITNESS 和田節子	13:15~14:00 LES MILLS THE TRIP 大森俊	13:30~14:30	13:30
14:00				ジュニアスイミング スクール	14:00
14:30	14:25~15:10		14:30~15:15	14:30~15:30	14:30
15:00	ラテンダンス 和田節子	15:00~16:00	LES MILLS THE TRIP NINA	ジュニアスイミング スクール	15:00
15:30	15:45~16:30	ジュニア 体育スクール		15:30~16:30	15:30
16:00	スリムフローヨガ 内藤美砂		15:40~16:25 LES MILLS RPM NINA	ジュニアスイミング スクール	16:00
16:30		16:20~17:20		16:30~17:30	16:30
17:00	16:50~17:35 UBOUND mio	ジュニア 体育スクール	17:15~17:45 LES MILLS RPM	ジュニアスイミング スクール	17:00
17:30		17:40~18:40	予約不要		17:30
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	ジュニア 体育スクール			18:00
18:30					18:30
19:00	19:05~20:05 LES MILLS BODYPUMP しゅんすけ×Jou	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 青柳紀映			19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

営業時間8:00~22:00

初心者大歓迎クラス

イベントレッスン