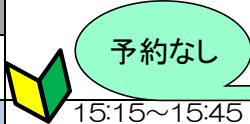


# ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

## 7月15日(月)海の日

### 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			6月25日(火)0:00より WEB予約開始!		8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00		10:00~10:45			10:00
10:30	10:15~11:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Jou	バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:30~11:00 <b>LES MILLS</b> <b>sprint</b>	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:30
11:00				10:55~11:40	11:00
11:30	11:25~12:10 リラックスヨガ 田中真紀	11:10~11:55 サンバ ピリー		アクア45 森田さゆり	11:30
12:00					12:00
12:30	12:30~13:15 ピラティスフロー 尚武	12:20~13:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> MASAYA			12:30
13:00					13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ 尚武	13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子	13:15~14:00 <b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b> 田村真紀		13:30
14:00					14:00
14:30			14:20~14:50 <b>LES MILLS</b> <b>sprint</b> 田村真紀		14:30
15:00	14:40~15:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b> 奥山妙子	15:00~16:00		 予約なし	15:00
15:30		ジュニア体育スクール	15:15~16:15 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> テック+RPM45 大森俊		15:15~15:45 水中スタート としすけ
16:00	16:00~16:45 協栄シェイプボクシング45 MIWA	16:20~17:20		16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	16:00
16:30		ジュニア体育スクール		16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	16:30
17:00	17:05~17:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 柳井秀斗	17:40~18:40			17:00
17:30		ジュニア体育スクール			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					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