





ジエクサー・フィットネス&スパ24川崎

8月12日(月)振替休日

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
9:00					9:00
9:30		9:00~9:45 リフレッシュヨガ (常温) 相馬安奈			9:30
10:00					10:00
10:30	10:15~11:15  相馬安奈	10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:30~11:00 	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:30
11:00					11:00
11:30		11:10~11:55 サンバ ピリー		10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	11:30
12:00	11:40~12:10 				12:00
12:30		12:20~13:05  MASAYA			12:30
13:00	12:30~13:15 ピラティスフロー 尚武		13:00~14:00		13:00
13:30		13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子			13:30
14:00	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ 尚武				14:00
14:30			14:20~14:50  田村真紀		14:30
15:00	14:40~15:25  奥山妙子	15:00~16:00			15:00
15:30	予約なし 無料	ジュニア体育スクール	15:15~16:00  大森俊	15:15~15:45 水中スタート としすけ	15:30
16:00	16:00~17:00 パーソナルトレーナー による特別セミナー🌸 鈴木青(Jou)×蒔田(しゅんすけ) 内容詳細は後日公開いたします!			16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	16:00
16:30		16:20~17:20		16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	16:30
17:00		ジュニア体育スクール			17:00
17:30					17:30
18:00		17:40~18:40 ジュニア体育スクール			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