

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

9月16日(月)敬老の日

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
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	10:15~11:00 UBOUND KANA	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 LES MILLS RPM	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	11:20~12:05 Wow! HIP KANA	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					12:00
12:30	12:30~13:15 ピラティスフロー 尚武	12:20~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT MASAYA	12:30~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 田村真紀		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	13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP 大森俊		13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP 奥山妙子	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	14:40~15:40 LES MILLS RPM テック+45 大森俊	15:15~15:45 水中スタート としすけ	15:00
15:30					15:30
16:00	15:45~16:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子	16:20~17:20 ジュニア体育スクール		16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	17:15~18:00 協栄シェイプボクシング MWA	17:40~18:40 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	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

予約なし