

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

9月23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		8:45~9:30 リフレッシュヨガ (常温) 相馬安奈	有料レッスンの予約は、 9月9日(月)正午12:00~ となります。 WEBサービスイベント予約よりご予約ください。 また、お支払いは当日のレッスン開始 30分前までにお支払いください。		9:00
9:30					9:30
10:00	10:00~11:00	10:00~10:45			
10:30	 相馬安奈	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				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	No.100記念イベント 12:20~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT MASAYA×恒松×藤井×高橋			12:30
13:00					13:30
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	予約なし無料				14:30
15:00	14:50~15:30 ダイエット& 姿勢改善セミナー 松尾優輝 内容詳細は後日公開いたします!	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	14:45~15:45 LES MILLS RPM 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	有料クラス：¥880(税込) 16:00~17:00 LES MILLS BODYPUMP Jou×しゅんすけ	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				16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	16:30
17:00					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