

# ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

## 1月13日(月)成人の日

### 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	10:10~10:55 <b>UBOUND</b> Kana	10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子		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 アクア45 森田さゆり	11:00
11:30	11:25~12:10 アロマヨガコリオ 藤井熙	11:10~11:55 サンバ ピリー	11:15~12:00 <b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b> Jou		11:30
12:00				12:00~12:30 バタフライベーシック	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 <b>LES MILLS</b> <b>sprint</b>		12:30
13:00					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					14:30
15:00	14:40~15:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b> 奥山妙子	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	15:00~15:45 <b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b> KANA	15:15~15:45 水中スタート としすけ	15:00
15:30					15:30
16:00	少人数制クラス(参加費1,100円) 16:00~17:00 ピラティスは、 なぜ身体に効くの? 前川尚子	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				16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	16:30
17:00					17:00
17:30	予約方法: イベント予約 申込期間: 2024年12月28日 12:00~レッスン開始30分 前まで 内容解説は別途詳細掲示	17:40~18:40 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

予約なし

営業時間8:00~22:00

■ 初心者大歓迎クラス