

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

4月29日(火)昭和の日

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				ウォーキングアクアを45分に拡大、アクアベーシックを30分に縮小し実施いたします。	9:00
9:30			9:30~10:00 LesMILLS RPM	↓	9:30
10:00		10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKIKO		10:00~10:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	10:00
10:15~11:00	10:15~11:00 LesMILLS DANCE 奥山妙子			10:55~11:25 アクアベーシック 葉山亜希恵	10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガビギナー 大石修子			11:00
11:20~12:05	11:20~12:05 ピラティスフロー 石川和江		11:00~11:45 LesMILLS THE TRIP あみ	11:45~12:15 クロールインター	11:30
12:25~13:10	12:25~13:10 LesMILLS BODYPUMP Jou	12:15~13:00 HOTヨガ骨盤調整 大石修子		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代	12:30
13:30	祝日イベント 参加費880円 13:30~14:30 LesMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈×藤井熙	祝日イベント 参加費1,650円 13:25~14:10 温活筋膜リリースyoga 谷野智子	祝日イベント 参加費無料 14:00~14:45 LesMILLS THE TRIP MASAYA × Jou		13:30
14:30		14:40~15:25 HOTヨガリンパフロー 谷野智子		14:30~15:30 ジュニアスイミング 体験会	14:30
15:00	15:00~15:45 UBOUND 藤井熙			15:40~16:40 ジュニアスイミング 体験会	15:00
16:00		16:00~16:45 HOTヨガリフレッシュ 鈴木一平	16:15~17:00 LesMILLS RPM		15:30
16:30	16:30~17:15 コアピラティス ~体幹強化~ 前川尚子			17:00~17:30 ミットシェイプ30 吉田賢一→代行:大貫那知子	16:00
17:00				17:40~18:10 アクア30 吉田賢一→代行:大貫那知子	16:30
17:30	<p>有料クラスのご予約は、 4月15日(火)12:00~となります。 WEBサービス、イベントよりご予約いただけます。 ご予約後はクラス開始までにフロントにて お支払いください。 座席はスタジオ入場時に抽選にて 決めさせていただきます。</p>		18:00~18:30 LesMILLS sprint		17:00
18:00					
18:30					18:00
19:00					18:30
19:30					19:00
20:00					19:30
					20:00

無料クラスのご予約は通常通りとなります。
※通常と時間、内容が異なるクラスも同様(例参照)
~例~ studioA 15:00~15:45 UBOUND
→4月1日(火)15:55~ご予約開始

営業時間8:00~22:00

■ 初心者大歓迎クラス