

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

2月11日(火)建国記念の日

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 LES MILLS RPM		9:30
10:00	10:10~10:55 ZUMBA FITNESS 小松真太郎	10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKIKO		10:00~10:30 アクアベーシック30 吉田賢一	10:00
10:30				10:40~11:25 アクア45 吉田賢一	10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガビギナー ユキ	11:00~11:45 LES MILLS RPM		11:00
11:30	11:20~12:05 ピラティスフロー 石川和江			11:45~12:15 予約なし 背泳ぎ ベーシック	11:30
12:00		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 三宅	12:00
12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP しゅんすけ				12:30
13:00		13:25~14:10 HOTヨガ リンパフロー 谷野智子	13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP Jou		13:00
13:30	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子		※レッスン予約開始 1/14(火)14:25~		13:30
14:00		14:30~15:15 HOTヨガ デトックス 谷野智子	14:45~15:45 LES MILLS RPM 大森俊		14:00
14:30	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK 柳井秀斗			15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	14:30
15:00		15:30~17:30 HOT Free Time ※HOT Free!に関しましては 普段のHOT環境とは異なる 温度設定となっております。	16:10~16:40 LES MILLS sprint 大森俊		15:00
15:30			※レッスン予約開始 1/14(火)16:50~	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	15:30
16:00	16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井熙			17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:00
16:30	※レッスン予約開始 1/14(火)17:10~				16:30
17:00					17:00
17:30					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

■ HOTクラス(温度38度 湿度65%前後)