

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

8月11日(日) 山の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~9:00 岩盤 FreeTime	8:20~9:05 LES MILLS BODY PUMP CHIHARU			8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:00	9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美			9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:00	10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 協栄シェイプ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 グルトレ		10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:00	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 BOUND SP★JOINT YUUKA×NEWインストラクター	11:45~12:15 グルトレ		11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
12:00	12:30~13:15 LES MILLS BODY BALANCE UMEDA	12:40~13:25 MEGA DANCE YUMA	 <p>どきどきわくわく! NEWインストラクターデビュー! 緊張していますが、 笑顔で頑張ります!</p>		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00	13:35~14:20 VolcanoYoga コリオ UMEDA	13:45~14:45 LES MILLS BODY PUMP 60 CHIHARU			13:45~14:15 グルトレ
14:00	14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODY COMBAT 60 CHIHARU	15:45~16:15 グルトレ	14:40~15:10 平泳ぎベーシック	WEB予約 不要
15:00	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20~16:50 LES MILLS GRIT YAMATO	16:45~17:15 グルトレ	15:20~15:50 フィンスイム	WEB予約 不要
16:00	17:00~18:00 筋膜リリースヨガ60 UMEDA	17:10~17:55 K-POP CHOA Mai*Mai			
17:00	 <p>ヨガのポーズをベースに、 体の機能改善を図っていきます。 筋膜リリースを組み込み、 体の歪み、癖による深い凝りを整えていきます。 60分で身体の変化を実感してみてください!</p>				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

営業時間 8:00~20:00