

ジェクサー・フィットネス&スパ大井町  
2月11日(火) 建国記念日

スタジオ		プール	
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
9:00			9:00
9:30	9:25~10:10 アクティブピラティス 佐々木啓		9:30
10:00			10:00
10:30	10:35~11:20 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30~11:30 スイミング スクール 初級	10:30
11:00			11:00
11:30	11:35~12:35 フラダンス 白石正世	11:45~12:45 スイミング スクール 初級	11:30
12:00			12:00
12:30	12:45~13:45 48式太極拳 60分 松矢好布	12:50~13:35 背骨 コンディショニング 新名孝子	12:30
13:00			13:00
13:30	14:05~14:50 リラックスヨガ 片倉由紀	13:55~14:45 協栄シェイプ ボクシング50 高田まゆみ	13:30
14:00			14:00
14:30	15:10~15:55 ペルビック ストレッチ 片倉由紀	15:05~15:50 LES MILLS BODYJAM Yui	14:30
15:00	16:05~16:35 Yuiのダンステック クラス	14:15~15:00 アクア45 村上寛子	15:00
15:30	16:50~17:50 トレーニングセミナー ～機能改善を目指す 運動講座～ 東海林 陸登	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香	15:30
16:00	17:20~18:05 美軸フェイス エクササイズ 香取知里 X Yasuko		16:00
16:30			16:30
17:00	18:30~19:15 ZUMBA FITNESS つばさ	18:35~19:20 WOW! CORE HONOKA	17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30

ダンステックとは…?  
首・胸・腰など部分的に動かす「アイソレーション」の練習やリズムに乗るダウン・アップの「リズムトレーニング」を行います！多くのスタジオダンスレッスンにも活用できる基礎練習と一緒にやってみませんか？😊 Yuiより

【有料トレーニングセミナーについて】  
別途詳細にてご案内いたします。  
WEBより申し込みとなります。  
料金：550円(税込)  
定員：15名

営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)



初心者大歓迎😊

イベント



有料イベント



備品使用クラス

WEB

WEB予約必須クラス