

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			15:00
15:30	16:05~16:35 Yuiのダンステック クラス	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			16:00
16:30	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		16:30
17:00			17:00
17:30	18:30~19:15 ZUMBA FITNESS つばさ	18:35~19:20 WOW! CORE HONOKA	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
「インソレーション」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