

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2025年2月11日(火)建国記念日

グループエクササイズ 祝日タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネス プール	スイミング プール	★ Information ★
8:00						<p>14:40~15:40 無料イベント LES MILLS BODYPUMP 加茂祐一郎 × KIRIYA/新宿</p> <p>16:00~17:00 有料イベント LES MILLS BODYCOMBAT YUTO × KEITA/新宿 ALL ¥1,100-(税込)</p> <p>ジェクサー新宿店コラボDay</p> <p>赤羽のフィジカルモンスターと 新宿のフィジカルモンスターの 圧巻のパフォーマンスにご期待ください！</p> <p>皆さんが思わず頑張ってしまうような空間と 最高の瞬間をお届けします！ 皆様のご参加お待ちしております。</p> <p>※詳細は別途POPをご確認ください</p>
8:30						
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
10:30	10:15~11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:15 アクアサーキット		
11:00			11:05~11:50	森 裕子		
11:30	11:15~12:15 リラックスヨガ 井上美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフット 廣田茂子	 ZUMBA 千葉英子		11:25~11:55 平泳ぎインター	
12:00				12:00~13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:30	12:30~13:15 LES MILLS Shapes 角田優美	12:15~13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香				
13:00				13:15~14:00 アクア 宮之原千晶		
13:30	13:35~14:20 ダンスエアロ 武内のぞ美	13:35~14:20 スリムフローヨガ 萩原 香				
14:00						
14:30						
15:00	14:40~15:40 無料イベント LES MILLS BODYPUMP 加茂祐一郎×KIRIYA/新宿	14:40~15:25 ヨガコリオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロピクス ミドル 吉岡知美			
15:30					15:30~18:30	
16:00	16:00~17:00 有料イベント LES MILLS BODYCOMBAT YUTO×KEITA/新宿				ジュニア スイミング スクール	
16:30						
17:00	17:15~18:00 J-POP & K-POP IZU					
17:30						
18:00						
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 家城和夫					
19:00						

営業時間 8:00~20:00