

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

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

	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					
8:30		8:20~8:50 GRIT 針本樹		☺ …イベント	
9:00		9:10~9:55 リラックスヨガ 加地由樹子			
9:30					
10:00					
10:30	10:15~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	10:15~11:05 協栄シェイプ ボクシング 50 Aya	10:45~11:15 グルトレ	11:05~11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	10:30~11:15 ヘビー スイミング 2コース使用
11:00					
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 UBOUND ~暗闇SP★~ NAOKI	11:45~12:15 グルトレ	11:45~12:30 アクア ベーシック YAMAMOTO	
12:00					
12:30	12:40~13:25 ピラティス プラス 佐々木啓	12:30~13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子		12:40~13:10 ミットシェイプ30 KUMAGAI	
13:00					
13:30					
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45~14:15 グルトレ		13:30~14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名
14:30					
15:00	14:50~15:50 VolcanoYoga リンパフロー60 辻廣美玲	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール			
15:30					
16:00	16:10~17:10 HOT ピラティス&ストレッチ 60 山路さなえ	16:10~17:10 ジュニア 体育スクール	15:45~16:15 グルトレ		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:30					
17:00			16:45~17:15 グルトレ		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:30	17:30~18:15 VolcanoYoga リフレッシュ CHIE	17:20~18:20 ジュニア 体育スクール			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:00					
18:30					
19:00					18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用
19:30					

暗闇★UBOUND
 屋間だけど暗闇!?
 非現実な空間で楽しくJUMP!!
★NAOKI★
 と一緒に飛び跳ねましょう♪

リンパの流れを良くし
 美脚やすっきりとしたフェイスライン
 を整えるホットプログラム60分♪
 すっきりとした体で1週間の良い
 スタートを!!

ピラティス&ストレッチ☆
 コアを鍛えるピラティスとストレッチ
 のコラボレーション!!

営業時間 8:00~20:00