




ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

2月23日(日) 天皇誕生日

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 | | | | |
| 8:30 | | 8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU |  <p>Wow! HIP SP★JOINT HOT環境でデトックスしながら ヒップアップ! 一緒に45分間チャレンジしましょう! 楽しく!!笑顔で!! Let's WOW!HIP♡</p> | | 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 | | | | | |
| 9:30 | 9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子 | 9:25~10:10  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 | | | | | |
| 10:30 | 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 | | | | | |
| 11:30 | 11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ | 11:35~12:05  | | | 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 | 12:30~13:15 Wow! HIP SP★JOINT Kotono×YUMA | 12:25~13:25 LES MILLS Shapes 体験会 UMEDA | | | |
| 13:00 | | | | | 12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名 |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | 13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子 | 13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 CHIHARU | 13:45~14:15 グルトレ | 13:45~14:30 アクア RIURU | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | 14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸 | 15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU | | 14:40~15:10 クロールプレス | |
| 15:30 | | | | 15:20~15:50 平泳ぎインター | |
| 16:00 | 15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸 | 16:20~16:50 LES MILLS GRIT YAMATO | 15:45~16:15 グルトレ | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | 16:50~17:35 Volcano 筋膜リリースヨガ UMEDA | 17:10~17:55 K-POP CHOA Mai*Mai | 16:45~17:15 グルトレ | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 VolcanoYoga リフレッシュ 60 菅原沙月 | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30 | | | | | |

LES MILLS Shapes

LES MILLS SHAPESは、
ピラティス、パワーヨガ、スカルプティングを
融合させた、6本のリリースからなる
ローインパクトのストレングスワークアウト!
60分で行う体験会☆
是非皆さまお試しを!!!

Let's try!



どなたでもご参加いただけます!!!

😊 …イベント

営業時間 8:00~20:00