

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					9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
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			
10:00					10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
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		
11:00					11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:30	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:05 			
12:00			11:45~12:15 グルトレ		
12:30	12:30~13:15  SP★JOINT Kotono×YUMA	12:25~13:25 LES MILLS Shapes 体験会 UMEDA			12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00					
13:30	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	
14:00					
14:30	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	
15:00				15:20~15:50 平泳ぎインター	
15:30	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		
16:00					
16:30	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		
17:00					
17:30	18:00~19:00 VolcanoYoga リフレッシュ 60 菅原沙月				
18:00					
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