

ジェクサー・フィットネス&スパ大井町

4月29日（火） 昭和の日

		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	9:00~10:00 短期有料 卓球スクール	9:25~10:10 アクティブピラティス 佐々木啓	WEB 35				9:30		
10:00							10:00		
10:30	10:30~11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓	10:35~11:20 ピラティス フロー 今井しのぶ	WEB 45	WEB 35	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		10:30		
11:00							11:00		
11:30	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 志乃	11:35~12:35 フラダンス 白石正世	WEB 45	WEB 35	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 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子	WEB 50	WEB 25			12:30		
13:00							13:00		
13:30	14:05~14:50 リラックスヨガ 川谷幸子	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	WEB 50	WEB 25	14:15~15:00 スイミング スクール 初級		13:30		
14:00							14:00		
14:30					14:15~15:00 ミットシェイプ45 村上寛子	33	14:30		
15:00							15:00		
15:30	15:45~16:30 美軸ライン エクササイズ 香取知里	15:00~16:00 LES MILLS BODYJAM マスタークラス つばさ	WEB 50	WEB 25	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香	20	15:30		
16:00							16:00		
16:30	16:45~17:30 美軸フェイス エクササイズ 香取知里				<p style="text-align: center;">～イベントレッスンのご案内～</p> <p>①14:15~15:30 ミットシェイプ(プール) ミットを使用し、音楽に合わせて シンプルな動きを使った筋力トレーニングクラス♪</p> <p>②15:00~16:00 BODY JAM(スタジオB) 60分のマスタークラス！ ウォーミングアップからダンスを楽しみましょう！</p> <p>③16:45~17:45 美軸フェイスエクササイズ(スタジオA) 顔から全身を整えるクラス♪ 45分バージョンも体験してみませんか？</p>		50	35	16:30
17:00		17:10~17:55 YOGAデトックス HONOKA	WEB 35				17:00		
17:30							17:30		
18:00							18:00		
18:30	18:30~19:15 ZUMBA FITNESS つばさ	18:15~19:00 Wow! HIP HONOKA	WEB 45	WEB 35			18:30		
19:00							19:00		
19:30							19:30		

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