

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

4月29日(火) 昭和の日

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			★ 温活筋膜リリースYOGA スティックを使用し 筋膜リリースを行うクラス♪ 血液やリンパの流れを促し 自律神経を整えていきませんか🌸 SPECIALワークショップ 40名限定! ※場所の詳細はWEBでご確認ください。		
8:30		8:20~8:50 GRIT 針本樹			
9:00					
9:30		9:10~9:55 リラックスヨガ 加地由樹子		★ BODYCOMBAT75 昭和100年を記念して、 CHIHARUプレゼンツ BODYCOMBAT75分の イベントを開催! 一緒にお祝いしましょう! 	
10:00	★ 有料イベント 1,650円(税込) 10:15~11:00 温活筋膜リリースYOGA 谷野智子	★ 有料イベント 1,100円(税込) 10:10~11:25 LES MILLS 75min!! BODYCOMBAT ~今年って昭和100年らしいよ!~	10:45~11:15 グルトレ		
10:30		CHIHARU		11:05~11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	
11:00	11:20~12:05 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子		11:45~12:15 グルトレ	11:45~12:30 アクア ベーシック YAMAMOTO	
11:30		11:45~12:15 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA		12:40~13:10 ミットシェイプ30 KUAMGAI	
12:00		12:30~13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子			
12:30	12:40~13:25 ピラティス プラス 佐々木啓				
13:00		13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45~14:15 グルトレ	MEGADANZ 60min! MEGADANZ No.70を 60分みっちりレクチャー! 新曲を楽しくマスターしましょう! 	
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi				
14:00		★ 有料イベント 550円(税込) 14:40~15:40 MEGADANZ 60min!! No.70を踊りつくそう! YUNOKI	14:45~15:15 グルトレ		
14:30	14:50~15:35 VolcanoYoga ビギナー Izumi				
15:00		16:00~16:45 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI		WELCOME UBOUND はじめまして! NATSUKIです! 久しぶりのUBOUND、新川崎で初 めてのジョイントでドキドキです! 一緒に楽しみましょう!!	
15:30	15:55~16:40 VolcanoYoga リフレッシュ NATSUKI		16:45~17:15 グルトレ		
16:00		17:05~18:05 uBOUND NATSUKI X YUUKA			
16:30	17:00~17:45 HOTピラティス 山路さなえ				
17:00		18:05~18:50 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平		★ 有料イベントの詳細は別紙をご確認ください。	
17:30		18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃			
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

営業時間 8:00~20:00

★ 4/29 (火) 有料イベント ★

10:15～11:00

温活筋膜リリースYOGA

【場所】studioVolcano

【定員】40名 ※受講場所はWEBでご確認ください。

【料金】¥1,650円 (税込)

【申込】4月15日 (火) 12:00～ イベント予約から
受講位置を選択していただきご入金となります。

10:10～11:25

BODYCOMBAT75

【場所】studioNatural

【定員】50名

【料金】¥1,100円 (税込)

【申込】4月15日 (火) 12:00～イベント予約から
受講位置を選択していただきご入金となります。

14:40～15:40

MEGADANZ60

【場所】studioNatural

【定員】50名

【料金】¥550円 (税込)

【申込】4月15日 (火) 12:00～イベント予約から
受講位置を選択していただきご入金となります。

【申込・入金】 各レッスン30分前まで

【キャンセル】 前日まで(入金後でも返金可能)

※未連絡キャンセルの場合、参加料金を1週間以内にお支払いください。