

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

3月20日(木)春分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	studioA	studioB	studio CHAIN	プール	
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30			9:30~10:00 LES MILLS RPM		9:30
10:00	9:55~10:55 やさしいヨガと呼吸法 吉崎瑞穂	10:00~10:45 チョアチョア フィット miffany		10:00~10:30 ウォーク&ジョグ KaoRU	10:00
10:30				10:40~11:25 アクア45 KaoRU	10:30
11:00		11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 藤後勇爾		11:45~12:30 成人スイム クロール完泳教室 松井 × 千代	11:00
11:30	11:15~12:00 美軸ラインストレッチ TOMOMI			参加費2,200円	11:30
12:00		12:10~12:55 DISC 清水あかね		13:15~14:15 ジュニアスイム イベント	12:00
12:30	12:20~13:05 ベリーダンス TOMOMI				12:30
13:00		13:15~14:00 ラテンダンス 和田節子	参加費無料 13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP		13:00
13:30	13:30~14:15 バランス コーディネーション 佐古田秀子		NEW! あみ×恒松		13:30
14:00		14:20~15:05 ZUMBA FITNESS 和田節子	レッスン予約開 始 2/20(木)14:25	14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール	14:00
14:30	14:35~15:20 リラックスヨガ 佐古田秀子			15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	14:30
15:00	参加費1,100円 15:40~16:40 LES MILLS BODYPUMP	予約・入金期間 3/6(木)12:00~ レッスン開始30分前まで webサービス「イベント」 よりご予約後フロントにて		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	15:00
15:30		16:30~17:30 ジュニアチアダンス スクール		17:10~17:55 LES MILLS RPM 相子七海	15:30
16:00				17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:00
16:30	横山菜摘×相子七海×SHIORI				16:30
17:00	17:10~17:55 ヨガコリオ 渡邊晴海				17:00
17:30		17:50~18:50 ジュニアチアダンス スクール	レッスン予約開始 2/20(木)18:05~		17:30
18:00	レッスン予約開 始 2/20(木)18:				18:00
18:30					18:30
19:00		~有料レッスンに関しまして~ ご入金後の返金対応は出来かねます。 キャンセル期限は前日までとなっております。		参加費2,200円 19:00~19:45 THE バタフライ 松井	19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

営業時間8:00~22:00