

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

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	
8:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	8:00
8:30			8:30~10:30	8:30
9:00	8:50~9:35 BODY PUMP	9:00~9:45 BODY COMBAT	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30	VR (予約不要)	VR (予約不要)		9:30
10:00	無料 10:20~11:05	10:15~11:00		10:00
10:30	RITMOS 新曲発表会 Una	太極拳 松矢 好布		10:30
11:00			女性 11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	11:00
11:30	11:35~12:20	11:30~12:15		11:30
12:00	ZUMBA 毛利 智美	POP PILATES CAORI	女性 12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	12:00
12:30				12:30
13:00	12:50~13:35	12:50~13:35		13:00
13:30	K-POP CHOA Mai*Mai	LES MILLS BODYCOMBAT 福川竣祐	無料 13:30~14:30	13:30
14:00	無料 14:00~14:45	有料スクール 14:00~15:00	Volcanoピラティス 谷野智子	14:00
14:30	WOW! HIP WOW! CORE 坪松美穂 & Lucas	ラテンダンス 石関 みどり		14:30
15:00	有料 15:10~16:10		15:00~15:45 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	15:00
15:30	LES MILLS BODYPUMP 小川博睦・稲岡未来	15:30~16:15 UBOUND 関根隆介		15:30
16:00				16:00
16:30	有料 16:40~17:40	16:45~17:30	16:20~17:05 VolcanoYoga リフレッシュ 坪松美穂	16:30
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 小川博睦・宍戸達也・深田祐司	LES MILLS BODYBALANCE 出口真理安		17:00
17:30				17:30
18:00	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00			18:00
18:30				18:30
19:00	7th 7th \祝!7周年/ 7th 7th			19:00
19:30	ジェクサー浦和は 2025年3月16日に開業7周年を迎えます!!			19:30
20:00	いつもありがとうございます★			20:00