

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2024年9月22日（日） 秋分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

A STUDIO		B STUDIO		ジムエリア	
9:00	9:00~10:00 キッズスクール 体験会 biimaSports				9:00
9:30					9:30
10:00	10:10~11:10 キッズスクール 体験会 biimaSports	10:00~10:45 HOTYOGA ~リンパフロー~ Ayaka	WEB	10:15~10:45 TILT	10:00
10:30					10:30
11:00	WEB	11:05~11:50 HOTYOGA ~ミドル~ Ayaka	WEB	11:15~11:35 お腹引き締め	11:00
11:30	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP AKARI		WEB		11:30
12:00	WEB	12:10~12:55 HOTYOGA ~ビギナー~ 橋詰 奈美	WEB	12:15~12:45 TILT	12:00
12:30	12:40~13:10 LES MILLS BODYATTACK AKARI		WEB		12:30
13:00	WEB	女性専用	WEB	13:15~13:45 TILT	13:00
13:30	13:30~14:15 ステップライト 竹内 愛	13:15~14:00 HOTYOGA ~リフレッシュ~ 橋詰 奈美			13:30
14:00	WEB		WEB	14:15~14:35 ストレッチ	14:00
14:30	14:35~15:20 エアロピクスミドル 竹内 愛	14:20~15:05 ZENSEE mindfulness ~陽~ まい	WEB		14:30
15:00	WEB	15:25~16:10 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB	15:15~15:45 TILT	15:00
15:30	定員:35名 15:45~16:15 LES MILLS GRIT AKARI		WEB		15:30
16:00	WEB	16:40~17:25 HOTYOGA ~骨盤調整~ ヴェルデひとみ	WEB	16:15~16:45 TILT	16:00
16:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI		WEB	17:15~17:45 TILT	16:30
17:00	WEB	17:45~18:30 HOTYOGA ~ビギナー~ ヴェルデひとみ			17:00
17:30	17:40~18:25 UBOUND RADICAL FITNESS まい				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	キッズスクール体験会実施に伴い、一部クラスを変更しております。				20:00
20:30					20:30
21:00					21:00