

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

4月29日(月)昭和の日

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			3月25日(月)0:00より WEB予約開始!!		8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	10:00~11:00	10:00~10:45			10:00
10:30	 相馬安奈	バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:30~11:00 	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:30
11:00		11:10~11:55		10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	11:00
11:30	11:25~12:10  相馬安奈	サンバ ピリー			11:30
12:00		12:20~13:05			12:00
12:30	12:30~13:15 ピラティスフロー 尚武	 菅井雅哉			12:30
13:00		13:25~14:10		 DANCE: ヒット曲に合わせて踊る1曲 完結型のダンスプログラム です。世界のダンス・ジャン ルからインスピレーションを 受けた動きを取り入れてお り、動きがシンプルで繰り返 しが多いため習得しやすく 初めての方にもおすすめの ワークアウトです。	13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ 尚武	 池田	13:30~14:00  田村真紀		13:30
14:00					14:00
14:30	BODYSTEP初心者大歓迎!! 14:40~15:40  テック+BODYSTEP45 奥山妙子	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	14:30~15:15  大森		14:30
15:00				15:00	
15:30				 テック: レッスン前に動作のポイント を練習します。 BODYSTEP: ステップ台を使用し、ランジ とスクワットで太ももとヒップ の筋肉を引き締め、有酸素 運動で心肺機能を向上させ る全身の cardio ワーク アウトです。	15:30
16:00	16:00~16:45  土井美貴	16:20~17:20 ジュニア体育スクール	15:45~16:30  テック+RPM30 大森		16:00
16:30				16:30	
17:00				17:00	
17:30	17:15~18:00 スリムフローヨガ 辻廣美鈴	17:40~18:40 ジュニア体育スクール	17:05~17:35 	17:30	
18:00				18:00	
18:30				18:30	
19:00				19:00	
				19:30	
				20:00	

営業時間8:00~22:00

 初心者大歓迎クラス

 イベントクラス