

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

5月6日(月)振替休日

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			4月25日(木)0:00より WEB予約開始! 有料レッスンの予約に つきましてはイベント予約より 4月22日(月)正午12:00~と なります。		8:30
9:00		9:00~9:45			9:00
9:30		リフレッシュヨガ 相馬安奈			9:30
10:00		10:00~10:45			10:00
10:30	10:15~11:00  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				10:55~11:40	11:00
11:30	11:25~12:10 リラックスヨガ 田中真紀	11:10~11:55 サンバ ピリー		アクア45 森田さゆり	11:30
12:00					12:00
12:30	12:30~13:15 ピラティスフロー 尚武	12:20~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT 菅井雅哉			12:30
13:00		4月12日 更新			13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ 尚武	13:25~14:25 フラダンス60 重岡ちあき	13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP 大森俊		13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP 奥山妙子	15:00~16:00	14:45~15:30 LES MILLS RPM 大森俊		15:00
15:30		ジュニア体育スクール			15:30
16:00	16:00~16:45 協栄シェイプボクシング45 MIWA		16:00~16:30 		16:00
16:30		16:20~17:20			16:30
17:00	有料クラス: ¥1,100(税込)	ジュニア体育スクール			17:00
17:30	17:15~18:15  相馬×駒谷(JXTV)				17:30
18:00		17:40~18:40			18:00
18:30		ジュニア体育スクール			18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

営業時間8:00~22:00

 初心者大歓迎クラス