

# ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

## 5月4日(土) みどりの日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~10:00				😊 イベントレッスン
8:30	岩盤 FreeTime	9:15~10:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> SATAKE	10:45~11:15 グルトレ	😊 10:40~11:25 スーパーアクアダンス 葉山亜希恵	9:00~9:45 ヘビースイミング 2コース使用
9:00					9:50~10:35 ヘビースイミング 2コース使用
9:30		😊 10:20~11:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b> AOIXKUMAGAI			
10:00	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子				
10:30		11:25~12:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> Kotono			
11:00	11:35~12:20 Volcano Yoga リフレッシュ 谷野智子		11:45~12:15 グルトレ		11:30~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
11:30		12:30~13:15 <b>MEGADANZ</b> YUNOKI			
12:00		13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール			12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子		13:45~14:15 グルトレ		
13:00		14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
13:30		15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂		16:45~17:15 グルトレ		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
14:30		16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール			
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子				17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
15:30		18:00~19:00 😊 <b>LES MILLS</b> 60min <b>BODYCOMBAT</b> おかえりなさい! KYOKA! KYOKA×HIBI			
16:00	15:55~16:40 VolcanoYoga ミドル 大石修子				
16:30					
17:00	17:00~17:45 VolcanoYoga ビギナー Izumi				
17:30					
18:00	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi				
18:30					
19:00					

ゴールデンウィークも  
笑顔で!  
張り切っていきましょう!

新川崎名物?  
いつも以上にスーパーなアクアダンス。  
頭も身体も45分フルで動きます。  
頭を空っぽにしてご参加ください!!!

おかえりなさい!  
1年ぶりの新川崎で  
楽しく熱いコンバットを!

営業時間 8:00~20:00

有料イベントのご予約は4月20日(土) 12時よりアカウントログイン後イベント予約から受付開始  
予約時に受講場所を選択していただき、ご入金となります。予約場所確認表はwebにてご確認ください。