

2021年2月8日～ ジェクサー・ジム フラット (イオンモール柏店) プログラムスケジュール表

2021年1月29日現在

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	ガイドンス	グループエクササイズ	ガイドンス	グループエクササイズ	ガイドンス	グループエクササイズ		ガイドンス	グループエクササイズ	ガイドンス	グループエクササイズ	ガイドンス	グループエクササイズ
10:00		10:10 (10分) 柏'ロコトレ		10:10 (10分) 柏'ロコトレ		10:10 (10分) 柏'ロコトレ			10:10 (10分) 柏'ロコトレ		10:10 (10分) 柏'ロコトレ		10:10 (10分) 柏'ロコトレ
10:30	10:30 (30分) 初級者向け ガイドンスA		10:30 (30分) 初級者向け ガイドンスB		New 10:30 (30分) 1分パーソナル		New 10:30 (30分) 1分パーソナル		10:30 (30分) 初級者向け ガイドンスB		10:30 (30分) 初級者向け ガイドンスA		10:30 (30分) 初級者向け ガイドンスA
11:00		11:10 (20分) 足・腰・お腹		11:10 (20分) 足・腰・お腹		11:10 (20分) 足・腰・お腹			11:10 (20分) 足・腰・お腹		11:10 (20分) 腹筋集中EX		11:10 (20分) 下半身集中EX
11:30													
12:00										11:45 (30分) 初級者向け ガイドンスA		11:45 (30分) 初級者向け ガイドンスB	
12:30										12:30 (30分) 初級者向け ガイドンスB		12:30 (30分) 中級者向け ガイドンス	
13:00												New 13:15 (30分) 1分パーソナル	
13:30										13:15 (30分) 上級者向け ガイドンス			
14:00		13:45 (30分) 美軸ライン エクササイズ		13:45 (30分) かんたん ヨガ		13:45 (30分) かんたん ピラティス		13:45 (30分) かんたん ヨガ			New 14:00 (30分) かんたん ヨガ		14:00 (20分) 腹筋集中
14:30	New 14:30 (30分) 1分パーソナル		14:30 (30分) 初級者向け ガイドンスB		14:30 (30分) 1分パーソナル		14:30 (30分) 中級者向け ガイドンス						
15:00										15:00 (30分) 初級者向け ガイドンスA		15:00 (30分) 初級者向け ガイドンスA	
15:30		15:15 (30分) かんたん ヨガ		15:15 (30分) かんたん ピラティス		15:15 (30分) 美軸ライン エクササイズ		15:15 (30分) かんたん ピラティス		15:30 (30分) 1分パーソナル			
16:00	16:00 (30分) 初級者向け ガイドンスA		16:00 (30分) 中級者向け ガイドンス		16:00 (30分) 初級者向け ガイドンスA		New 16:00 (30分) 1分パーソナル		New 16:00 (20分) 腹筋集中EX		16:00 (20分) 下半身集中EX		16:00 (20分) 下半身集中EX
16:30												New 16:30 (60分) 1分パーソナル	
17:00													
17:30													
18:00	18:00 (30分) 初級者向け ガイドンスB		18:00 (30分) 初級者向け ガイドンスA		18:00 (30分) 初級者向け ガイドンスB		18:00 (30分) 初級者向け ガイドンスB		18:00 (30分) 初級者向け ガイドンスB		New 18:00 (20分) 下半身集中EX		
18:30													
19:00		19:00 (20分) 腹筋集中EX		19:00 (20分) 下半身集中EX		19:00 (20分) 腹筋集中EX		19:00 (20分) 下半身集中EX		19:00 (20分) 下半身集中EX			
19:30	19:30 (30分) 中級者向け ガイドンス		19:30 (30分) 初級者向け ガイドンスB		19:30 (30分) 初級者向け ガイドンスA		19:30 (30分) 初級者向け ガイドンスA		19:30 (30分) 初級者向け ガイドンスA				
20:00		20:15 (20分) 下半身集中EX		20:15 (20分) 腹筋集中EX		20:15 (20分) 下半身集中EX		20:15 (20分) 腹筋集中EX		20:15 (20分) 腹筋集中EX		20:15 (20分) 下半身集中EX	
20:30													
21:00	20:45 (30分) 初級者向け ガイドンスA		20:45 (30分) 初級者向け ガイドンスA		20:45 (30分) 上級者向け ガイドンス		20:45 (30分) 中級者向け ガイドンス						
21:30		21:30 (20分) 腹筋集中EX		21:30 (20分) 下半身集中EX		21:30 (20分) 腹筋集中EX		21:30 (20分) 下半身集中EX		21:30 (20分) 下半身集中EX			
22:00													

休館日

※スケジュールやプログラム内容は変更させていただく場合がございます。