

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2020年12月29日（火）最終営業日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネス プール	スイミング プール	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	9:55~10:40		10:00
10:30	モムチャン フィットネス 川又珠実	整体オリジナル 日下秀	やさしいヨガ 大矢恵子	アクア45 下地愛実		10:30
11:00				10:50~11:20 ミットシェイプ30 下地愛実		11:00
11:30	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00		11:25~11:55 バタフライ ベーシック	11:30
12:00	リラックスヨガ 45 井上美保子	BEAT-EX RIKA	やさしいエアロフィット 廣田茂子			12:00
12:30	12:30~13:15	12:30~13:15	12:20~14:20 開放時間	12:00~13:00 成人スイミング 在籍者向け パーソナルイベント ※予約制 ※詳細は別紙参照	12:00~13:00 成人スイミング 在籍者向け パーソナルイベント ※予約制 ※詳細は別紙参照	12:30
13:00	LES MILLS BODYATTACK 溝見響	ボル・ド・ブラ のりこ				13:00
13:30	13:35~14:20					13:30
14:00	やさしい ペルビックストレッチ 有山美由紀	13:55~14:40 ~Light~ Hot Yoga ビギナー 萩原香		14:00~14:45 アクア45 山崎香菜		14:00
14:30	14:40~15:10		14:40~15:25			14:30
15:00	LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	15:10~15:55 Hot 骨格メイク yukie	エアロビクス ミドル45 吉岡知美		15:00~17:00	15:00
15:30	15:30~16:00					15:30
16:00	LES MILLS CXWORX 山本悠子		15:45~19:00 開放時間		泳ぎ納め 108本スイム 定員18名 ※予約制 ※詳細は後日別紙参照	16:00
16:30	16:20~17:05	16:25~17:10				16:30
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	Hot Yoga ミドル KANA				17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30	営業時間 9:00~19:30					19:30
	http://www.jexer.jp					

■ WEB予約クラス