

ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール 11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日		土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ
10:00	予約制プログラム				8:00	予約制プログラム	予約制プログラム
10:30	10:15~11:00 ピラティス(初級) 新名 孝子	10:15~11:00 DISC 清水 あかね	10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:15~11:00 リラックスヨガ Kyoko	8:30	8:20~9:05 パワーヨガ 山口 隆子	8:20~9:05 HOTYOGA ミドル yoko.m
11:00				予約制プログラム	9:00		予約制プログラム
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA ミドル Kyoko	11:20~12:05 モナリザ MIKA	11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	11:20~12:05 協栄シェイプボクシング MIWA	9:30	予約制プログラム	9:20~10:05 HOTYOGA ビギナー yoko.m
12:00				予約制プログラム	10:00	9:30~10:15 アルティメット ファイト 清水 あかね	
12:30	12:25~13:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko	12:40~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi		12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子	10:30	予約制プログラム	予約制プログラム
13:00			13:00~13:30 Wow! HIP 横山 実季	予約制プログラム	11:00	10:35~11:20 LES MILLS BODYATTACK 横山 実季	10:25~11:10 モナリザ kaya
13:30		予約制プログラム	予約制プログラム	13:30~14:15 ZUMBA Yume	11:30		予約制プログラム
14:00	13:45~14:30 ZUMBA 和田 節子	13:30~14:15 リラックスヨガ 加地 由樹子	13:50~14:35 背骨 コンディショニング 新名 孝子		12:00	11:40~12:25 LES MILLS SH'BAM 若林 由佳	11:30~12:15 Wow! HIP SAMI
14:30					12:30		予約制プログラム
15:00					13:00	予約制プログラム	12:50~13:35 ZUMBA Yume
15:30					13:30	13:00~13:45 HOTYOGA 骨盤調整ライト ヴェルデ ひとみ	予約制プログラム
16:00					14:00	予約制プログラム	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 榛名
16:30					14:30	14:05~14:50 HOTYOGA デトックス tomo	
17:00					15:00		予約制プログラム
17:30			17:30~17:45 10minサーキット		15:30	15:10~15:40 HOT Wow! HIP 横山 実季	15:00~15:45 LAOUND 小澤 榛名
18:00	17:50~18:35 YOGA コリオ SAMI	予約制プログラム	17:50~18:35 スリムフローヨガ tomo	予約制プログラム	16:00	16:00~16:45 HOTYOGA コリオ 若林 由佳	予約制プログラム
18:30		18:10~18:55 HOTYOGA ミドル FUKIKO		18:10~18:55 salsa DEMO Yume	16:30		16:05~16:50 POP PILATES GRACE
19:00	18:55~19:40 LES MILLS SH'BAM SAMI	予約制プログラム	18:55~19:40 LES MILLS BODYATTACK 横山 実季	19:10~19:40 HOT Wow! HIP Rumi	17:00		
19:30		19:15~20:00 HOTYOGA デトックス FUKIKO		予約制プログラム	18:30		
20:00	予約制プログラム		予約制プログラム	20:00~20:45 HOT 骨盤エクササイズ 平綿 香	19:00		
20:30	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 横山 実季	予約制プログラム	20:00~20:45 LAOUND 深谷 圭		19:30		
21:00	予約制プログラム	20:20~21:05 HOT K-1 FITFIGHT MIWA		21:05~21:50 HOT ピラティス mami	20:00		
21:30	21:05~21:50 骨盤エクササイズ 平綿 香						
22:00							