

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 12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	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	13:00~13:30 Wow! HIP 横山 実季	12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子	10:30 10:35~11:20 LES MILLS BODYATTACK 横山 実季	10:25~11:10 モナリザ kaya
13:00		予約制プログラム	予約制プログラム	予約制プログラム	11:00 11:40~12:25 LES MILLS SH'BAM 若林 由佳	予約制プログラム
13:30	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	13:30~14:15 ZUMBA Yume	11:30 11:30~12:15 Wow! HIP SAMI	予約制プログラム
14:00					12:00 13:00~13:45 HOTYOGA 骨盤調整ライト ウェルテ ひとみ	12:50~13:35 ZUMBA Yume
14:30					13:30 予約制プログラム	
15:00					14:00 14:05~14:50 HOTYOGA デトックス tomo	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 榛名
15:30					14:30 15:10~15:40 HOT Wow! HIP 横山 実季	予約制プログラム
16:00					15:00 16:00~16:45 HOTYOGA コリオ 若林 由佳	15:00~15:45 laound 小澤 榛名
16:30					15:30 予約制プログラム	予約制プログラム
17:00					16:00 16:05~16:50 POP PILATES GRACE	
17:30			NEW 17:30~17:45 10minストレッチ		17:00	
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	18:30	
18:30		18:10~18:55 HOTYOGA ミドル FUKIKO		18:10~18:55 sqsl Yume	19:00	
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	19:30	
19:30		19:15~20:00 HOTYOGA デトックス FUKIKO	予約制プログラム	予約制プログラム	20:00	
20:00	予約制プログラム	予約制プログラム	20:00~20:45 laound 深谷 圭	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	20:20~21:05 HOT K-1 FITFIGHT MIWA		21:05~21:50 HOT ピラティス mami	19:30	
21:00	予約制プログラム				20:00	
21:30	21:05~21:50 骨盤エクササイズ 平綿 香					
22:00						