

☆ジェクサー・フィットネス&スパ川崎24 ★3ANNIVERSARY★グループエクササイズタイムスケジュール☆

5月13日(月)					5月14日(火)					5月15日(水)					5月16日(木)				
スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP			7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP			7:30-8:00 LES MILLS DANCE	7:30-8:00 LES MILLS DANCE	7:30-8:00 LES MILLS DANCE			7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30-8:00 LES MILLS BODYPUMP		

キツ楽しいウォーキング！
強度たっぷり！
スーパーアクア！
いつもの倍汗かくぞ！

初めての方も安心ベシクアクア！
全身バランスよく鍛えよう！ハンパアップ
アクア。水中エアロビクスダンスで振付しよう！
アクアダンス。

☆ジェクサー・フィットネス&スパ川崎24 ★3ANNIVERSARY★グループエクササイズタイムスケジュール☆

5月18日(土)					5月19日(日)				
スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール
8:30-9:00 DANCE				8:30-9:30 ジュニアスイミングスクール	8:30-9:00 LES MILLS BODYPUMP				8:30-9:30 ジュニアスイミングスクール

5/13(月)~5/19(日)
無料プログラム予約について(★マーク含む)

予約開始日
4/25(木)午前0:00~
WEBよりご予約ください。

5/13(月)~5/19(日)
★ 有料プログラム予約について

5/4(土)午後12:00~
WEBアカウントの「イベント」
からご予約ください。

※会員番号4300から始まる川崎店会員さま優先に、予約開始といたします。
他店舗会員さま、法人会員さまは、
5/11(土)午後12:00より予約開始といたします。
※お支払いは、レッスン開始30分前までのご協力をお願いします。
スタッフ受付時間内となります。

※レッスン受講場所はレッスン開始10分前より、スタジオ入口にて抽選とさせていただきます。

★ピックアップ紹介★

5/14(火)マインドフルネスヨガ~自分を観察する丁寧な時間~ 担当:CHIE
身体が疲れたと感じる方へ。自分の身体を丁寧に「味わう」ことで、内側の静けさや
ほんの少しの幸せを一緒に噛み締めませんか。動きは少なく、ゆっくりとしていますので、初めて
ご参加のお客さまも安心してください。

5/18(土)YIN&YANG FLOWヨガ(陰陽ヨガ)~心身のバランス調整~ 担当:内藤美砂
職場や家庭を取り巻く環境の変化で生活の「リズム」を崩されていませんか？
60分のレッスンの中で、「陽」と「陰」という2つのスタイルのヨガを行います。
【陽】のヨガは、呼吸と動きを連動しながら、筋肉を使い熱を生み出します。
【陰】のヨガは、1つのポーズを静かに長い時間ホールドしながら筋力することで、身体も心も緩め、より深いリラク
スを味わいます。陰陽両方を取り入れ、心と身体のバランスを整えましょう。

studio A
定員人数30名⇒赤シール
※GRIT→20名のみ

studio B
定員人数45名⇒赤シール
※WOW/HP→3.0名のみ

プール
定員人数 4.5名
※3.1名以上で3.0コースとなります

studio CHAIN
定員人数 35名