

JEXER川口 2022年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00～10:45 ラテンダンス 石関 みどり	10:00～10:45 ピラティス 岡田 純子	10:00～10:45 ベリーダンス 牧口 順子	10:00～10:45 リラックスヨガ ヨーコ	10:00～10:45 モナリザ 畠山 和江	10:00～10:45 シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	10:00～10:45 ホットヨガ ライト Marina
11:00							
11:30	11:05～11:50 モナリザ 畠山 和江	11:05～11:50 ホットヨガ ライト 松村 絵葉	11:05～11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 栗尾 裕美	11:05～11:50 フラダンス 根岸 一枝	11:05～11:50 ピラティス chiyo	11:05～11:50 シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	11:05～11:50 ホットヨガ リンパフロー Marina
12:00			11:55～12:40 リラックスヨガ 萩原 香				
12:30	12:10～12:55 Brain to Balance 日野 さおり	12:10～12:55 ホットヨガ デトックス 鬼形 ひとみ		12:10～12:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS osaya	12:10～12:55 スリムフローヨガ 綱島 美智子	12:10～12:55 LES MILLS BODYBALANCE 田島 桃子	12:10～12:55 ホットヨガ デトックス Sawa
13:00			13:00～13:45 ピラティス 畠山 和江				
13:30	13:15～14:00 リラックスヨガ HIROE	13:15～14:00 ホットヨガ ビギナー 高岩 加奈子		13:15～14:00 24式太極拳 小松 ゆき子	13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 萩元 陽介	13:15～14:00 ピラティス 今井 しのぶ	13:15～14:00 HOT Brain to Balance kaori
14:00			14:05～14:50 ZUMBA 関 真紀				
14:30	14:20～15:05 エアロビクス 岡部 すみれ	14:20～15:05 ホット美軸ライン ストレッチ 岡部 すみれ		14:20～15:05 モナリザ 畠山 和江	14:20～15:05 LES MILLS BODYBALANCE 萩元 陽介	14:20～15:05 ChoreoSpinals 今井 しのぶ	
15:00			15:10～15:55 フラダンス 松本 久美子				
15:30	15:25～16:10 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	15:25～16:10 ホットヨガ 骨盤調整 Aya(K)		15:25～15:55 UBOUND 栗尾 裕美	15:25～16:10 リラックスヨガ 萩原 香	15:25～16:10 LES MILLS BODYPUMP 田村 真紀	15:25～16:10 UBOUND RADICAL FITNESS mio
16:00	◆サーキットワークアウト スケジュール◆ 月 10:00/11:30/12:30 木 10:00/11:00/13:00 火 10:00/11:00/13:00 水 10:00/13:00 土 13:00						
16:30						16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 真紀	16:30～17:15 ファイティング シェイプ 岡崎 順哉
17:00	金曜日営業は3月18日～6月末までとなります（第2週目は休館日） 青42名・ピンク30名・緑UBOUND34名・オレンジBODY PUMP24名						
17:30						17:35～18:20 リラックスヨガ 新井 里江子	17:35～18:20 スリムフローヨガ 伊藤 恵美子
18:00	18:00～18:30 Glamorous Hip 栗尾 裕美	18:00～18:45 UBOUND RADICAL FITNESS 谷内 里佳	18:00～18:45 ホットピラティス 畠山 和江	18:00～18:45 スリムフローヨガ ヨーコ	18:00～18:45 UBOUND RADICAL FITNESS 江口 真依子		
18:30						18:40～19:25 UBOUND RADICAL FITNESS 栗尾 裕美	
19:00	18:50～19:35 ホットヨガ 骨盤調整 岡村 幸	19:05～19:50 リラックスヨガ 渡部 利香	19:05～19:50 ホットヨガ リフレッシュ 田島 桃子	19:05～19:50 UBOUND RADICAL FITNESS 栗尾 裕美	19:05～19:50 LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP 田村 真紀		
19:30						このレッスンは週数に関わらず 交互に実施致します。 BODYCOMBAT BODYPUMPを 順番に実施いたしますので 予約の際はお気を付けください。	
20:00	19:55～20:40 ホットヨガ デトックス 新井 里江子	20:10～20:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 波多野 勝文	20:10～20:55 ホットヨガ ビギナー チカコ	20:10～20:55 シェイプ ボクシング 稗田 陽子	20:10～20:55 リラックスヨガ 岡村 幸		
20:30							
21:00	21:00～21:45 ホットヨガ リンパフロー 新井 里江子	21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP 一輝	1・3・5週	21:15～22:00 ピラティス 前川 尚子	21:15～22:00 ZUMBA 関 真紀		
21:30			2・4週				
22:00							

JEXER
FITNESS STUDIO