

JEXER港北 2020年9月臨時タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	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	スタジオ
8:00	【ご案内】ご確認の上、ご参加をお願いいたします						
8:30	<ul style="list-style-type: none"> 十分な換気を行うため、レッスン間隔を30以上に設定しております。(開始時間変更クラスもございます) すべてのクラスを45分間とします。(UBOUNDを除く) ご参加いただいた方の間隔を十分に確保するため、全プログラムで定員を設定しております。 ご参加時整列、スタジオ内、レッスン前後の会話はご遠慮ください。 定員になり次第、参加券を配布致します。※運用方法は今後変更になる場合がございます。 						
9:00	※当面の間、館内利用時・レッスン中も口鼻を覆うものの着用を義務化とします						
9:30						9:20~10:05 リラックスヨガ 福田 美鈴	8:20~9:05 ホットヨガ コリオ 三木愛加
10:00	予約制	予約制	予約制	予約制			9:35~10:20 美軸ライン® ホットストレッチ TOMOMI
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 鈴木 瑞子	10:20~11:05 ホットヨガビギナー ゆったりほぐしヨガ 大石 修子	10:20~11:05 ZUMBA YUMI	10:20~11:05 ホットヨガミドル コアを鍛えるヨガ 阪本 美佳子		10:35~11:05 UBOUND 熊谷 美咲	
11:00				予約制			10:50~11:35 Brain to Balance 角田 淳子
11:30	11:35~12:20 スリムフローヨガ 鈴木 瑞子	11:35~12:20 Re:style HOT 若林 友美	11:35~12:20 リラックスヨガ 平野 夕貴	11:35~12:20 ホットヨガ骨盤調整 内側も外側も美しく 平野 夕貴		11:40~12:25 ZUMBA 武内 のぞ美	予約制
12:00							12:05~12:50 ホットヨガビギナー まずは基本をマスター 渡 美樹
12:30	予約制						
13:00	12:50~13:35 AntiGravity® FunBasic 最終週のみRest MihoSally/Chihiro	12:50~13:35 UNIVERSAL YOGA MARS 横山 由美子	12:50~13:35 POWER HIPNESS 高山 由希子				
13:30					13:00~13:45 ホットヨガ骨盤調整 循環が良くなり 心と体が整うヨガ 大石 修子	13:10~13:55 キックシェイプ YOCO	予約制
14:00	予約制						13:50~14:35 AntiGravity® FunBasic※2 YUCA/Mayee
14:30	14:05~14:50 AntiGravity® FunMix Chihiro/MihoSally	14:05~14:50 ホットヨガリンパフロー シンプルなヨガと セルフケア 成田 瑞穂	14:05~14:50 Balletone 辻 妙子				
15:00					14:40~15:25 美軸ライン® ホットストレッチ TOMOMI		予約制
15:30							15:10~15:55 AntiGravity® FunMix※3 Mayee/YUCA
16:00						16:00~16:45 予約制 ホットヨガミドル ビギナーから ミドルへの第一歩 成田 瑞穂	予約制
16:30		16:00~16:45 POWER HIPNESS 熊谷 美咲					16:30~17:15 AntiGravity® Rest YUCA/Mayee
17:00					17:00~17:30 UBOUND 熊谷 美咲		
17:30						17:15~18:00 ホットヨガアドバンス 呼吸に意識を向けて チャレンジ 鈴木 瑞子	
18:00	17:45~18:30 UNIVERSAL YOGA MARS 横山 由美子	17:55~18:40 スリムフローヨガ 内藤 美砂	17:45~18:30 美軸ライン® ホットストレッチ TOMOMI				
18:30						18:30~19:15 ホットヨガビギナー 心と身体を労るヨガ ミカ	
19:00	19:00~19:45 ホットヨガミドル 体幹を鍛えるヨガ 望月 理絵	19:10~19:55 協栄シェイプ ボクシング MIWA	19:00~19:45 ホットヨガ リンパフロー 渡 美樹		18:50~19:35 スリムフローヨガ 平野 夕貴		
19:30							
20:00					20:10~20:40 UBOUND 熊谷 美咲		
20:30	20:15~21:00 Re:style HOT kiyono	20:25~21:10 TRF EZ DO DANCERCIZE Kanao	20:15~21:00 ホットヨガ デトックス 高山 由希子				
21:00							
21:30	21:30~22:15 ホットヨガリンパフロー アンチエイジング 杉崎 智子	21:40~22:10 UBOUND 熊谷 美咲	21:30~22:15 Re:style HOT kiyono		21:10~21:55 POWER HIPNESS 熊谷 美咲		
22:00							
22:30							
23:00							

休館日

【レッスン時間の変更について】

- 全クラス45分間で実施
- UBOUNDは30分間で実施

※換気を十分に行う為、レッスン間隔を30分以上設けております
開始時間をご確認の上、ご参加ください

【定員について】

- AntiGravity® 13名
- 上記以外の全プログラム 28名