

11月～

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール(火～金)

2020年11月9日

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
9:30																				
10:00	定員:59名					定員:59名					定員:59名					定員:59名				
10:30	女性限定 WEB VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	定員:50名 WEB リラックスヨガ 加地由樹子				WEB コアピラティス ~Warm~ 山路さなえ	定員:39名 WEB 協栄シェイプ ボクシング 山形あや		10:20~10:50 水中ウォーキング30 葉野紗有利		女性限定 WEB VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂	定員:39名 WEB ZUMBA 和田節子				WEB リラックスヨガ ~Warm~ あかね	定員:39名 WEB ダンスエアロ 遠藤浩子		10:30~11:00 ミットシェイプ30 石綿由美	
11:00					10:30~11:15 ハッピー スイミング 2コース使用				11:00~11:30 スイムスタート								11:10~11:20 パワープレート		11:10~11:55 アクア 石綿由美	
11:30			11:20~11:30 パワープレート					11:20~11:30 パワープレート												
12:00	11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:35~12:05 LES MILLS BODYATTACK 高島愛		11:45~12:30 アクア ベーシック 高藤勉		11:35~12:20 フィット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人	11:35~12:20 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか		11:45~12:45 成人スクール 初級12名 中級12名 上級12名		11:35~12:20 VolcanoYoga アクティブフロー 藤谷りか	11:35~12:20 ラテンエアロ 和田節子				11:35~12:20 骨格メイク Re-style Focus ささゆり	11:35~12:20 モムチャン フィットネス ベーシック YUMI			
12:30																				
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga デトックス mie	12:40~13:25 エアロピクス ミドル 佐藤陽子		12:40~13:10 ミットシェイプ30 後藤和泉		12:40~13:25 骨盤引締め ピラティス ~Warm~ 前川尚子	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 萩上博成		13:00~13:30 アクア30 石綿由美		12:40~13:25 VolcanoYoga ビギナー 片倉由紀	12:40~13:25 LES MILLS BODYBALANCE 藤谷りか				12:30~13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	12:40~13:25 ヘルピック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子	12:40~13:25 ZUMBA YUMI		
13:30																				
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:45~14:15 ステップライト 佐藤陽子		13:30~14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名		13:45~14:30 けいらくストレッチ ~Warm~ 中村勝美	14:05~14:50 フラダンス フラダンス 重岡ちあき		13:40~14:10 ミットシェイプ30 石綿由美		13:45~14:30 VolcanoYoga デトックス Manami	13:45~14:30 フラダンス 藤澤直美				13:45~14:30 スリムフローヨガ ~Warm~ 松山亜紀子	13:45~14:30 美輪ライン エクササイズ 菊名菜穂		13:15~13:45 バタフライ ベーシック	
14:30																				
15:00	女性限定 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲	14:35~15:20 ラテンダンス 片山千穂		14:40~15:10 背泳ぎ ベーシック		14:55~15:40 LES MILLS EARTH 藤谷りか	15:20~16:05 ファイティング エクササイズ 松本彩		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		15:00~17:00 岩盤 FreeTime	15:00~15:45 ステップライト 八木岡恵玲				14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:50~15:20 リラックスヨガ ~Warm~ 松山亜紀子	15:40~16:25 MEGADANZ HARUNA		
15:30																				
16:00	16:00~17:00 岩盤 FreeTime	15:40~16:25 Choreospirals コロオスパイラル 片山千穂		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:00~17:00 岩盤 FreeTime			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用						16:00~17:00 岩盤 FreeTime					
16:30																				
17:00																				
17:30	女性限定 VolcanoYoga リフレッシュ 川谷幸子	17:30~18:15 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用											
18:00																				
18:30	18:35~19:20 VolcanoYoga ミドル 木ノ下薫子	18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP 北藤潤也		18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		18:35~19:20 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉		19:10~19:40 バタフライ ベーシック		18:35~19:20 HOTYOGA コリオ 菅原詩弥	19:15~20:00 J-POP DANCE GROOVE MASAKI				17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス 森裕子	定員:39名 18:20~19:05 エアロピクス コンボI 佐藤陽子	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	
19:00																				
19:30	19:40~20:25 HOTYOGA コリオ 菅原詩弥	19:15~20:00 MEGADANZ 大西美帆		19:40~20:10 アクア30 萩上博成		19:40~20:25 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	20:15~21:00 ZUMBA 和田節子		19:50~20:20 背泳ぎ ベーシック		19:40~20:25 VolcanoYoga 骨盤調整 Yusako	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 安村千春				19:25~20:10 ステップ コンボI 佐藤陽子	定員:39名 19:25~20:10 ステップ コンボI 佐藤陽子	19:40~20:10 アクア30 森裕子		
20:00																				
20:30	20:45~21:30 VolcanoYoga アクティブフロー 大前喜世	20:30~21:15 ファイティング エクササイズ 松本彩		20:00~21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名		20:45~21:30 BOWSPRING rica	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一球				20:45~21:30 VolcanoYoga ビギナー Yusako	21:35~22:05 FATEBURN 安村千春				20:20~20:50 ミットシェイプ30 森裕子	20:45~21:30 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか			
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

