

ジェクサー・フィットネス&スパ川崎24グループエクササイズタイムスケジュール(月～木)

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日								
	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	プール	
7:30			7:30~8:00 LES MILLS RPM				7:00~9:30	7:30~8:00 LES MILLS RPM				7:30~9:30	7:30~8:00 LES MILLS RPM				7:30~8:00 LES MILLS RPM				
8:00							HOT Free Time					HOT Free Time									
8:30																					
9:00			9:00~9:30 LES MILLS RPM						9:00~9:30 LES MILLS RPM						9:00~9:30 LES MILLS RPM		9:00~9:30 水中ウォーキング 森裕子				
9:30								9:30~10:00 LES MILLS RPM							9:40~10:10 アクア30 森裕子			9:30~10:00 LES MILLS RPM			
10:00		10:00~10:45					10:00~10:45			10:00~10:30 ウォーキングアクア 葉山亜希恵		10:00~10:45 HOTヨガビギナー 定員45名 Morita					10:00~10:45 MOMCHANG FITNESS ~BASIC~ 定員45名 miffany		10:00~10:30 ワーク&ジョグ KaoRU		
10:15	10:15~11:00 L&OUND 定員30名 Chie	パワーヨガ 定員45名 福田美鈴		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり		10:15~11:00 LES MILLS BODYATTACK 定員26名 Hikaru							10:30~11:00 LES MILLS RPM				10:15~11:00 リラックスヨガ 定員30名 吉崎瑞穂				
10:30		10:30~11:00 LES MILLS RPM						NEW		10:40~11:25 アクアベーシック					10:30~11:30 ベビースイミング スクール				10:40~11:25 アクア45 KaoRU		
11:00		11:05~11:50		10:55~11:40 アクア45			11:05~11:50	11:00~11:45 LES MILLS RPM		葉山亜希恵		11:05~11:50					11:05~11:50 美輪ライントレッチ 定員45名 TOMOMI	11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP 定員35名 金井麻美			
11:20	11:20~12:05 サンバ 定員26名 ピリー	ルーシーダットン 定員45名 福田美鈴		森田さゆり		11:20~12:05 ピラティスフロー 定員30名 石川和江					11:20~12:05 MOMCHANG FITNESS ~CORE~ 定員30名 森裕子	11:05~11:50 HOTヨガ骨盤調整 定員45名 内藤美砂				11:20~12:05 フラダンス 定員30名 重岡ちあき					
11:30										11:45~12:15 クロールベーシック			11:45~12:30 LES MILLS THE TRIP 定員35名 安倍						11:45~12:15 平泳ぎベーシック		
12:00		12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP 定員35名 Chie				12:10~12:55 HOTヨガ リンパフロー 定員45名 大石修子					12:10~12:55 HOTヨガリフレッシュ 定員45名 尾代智子					12:10~12:55 ultimate fight 定員39名 清水あかね	12:00~12:30 LES MILLS RPM				
12:30	12:25~13:10 ピラティスフロー 定員30名 尚武	LES MILLS BODYATTACK 定員39名 清水春希				12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 定員30名 笹野					12:25~13:10 ZUMBA 定員26名 Yume					12:25~13:10 ベリーダンス 定員30名 TOMOMI					
13:00		NEW					13:15~14:00 THE TRIP 定員35名 Hikaru					13:15~14:00 HOTヨガミドル 定員45名 Izumi					13:15~14:00 エアロビクスライト 定員39名 武内のお美	13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP 定員35名 米山			
13:30	13:30~14:15 フラダンス 定員30名 椎橋弘子	MOMCHANG FITNESS ~BASIC~定員45名 山口祥矢				13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名 藤ヶ崎美奈					13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 定員26名 高橋					13:30~14:15 バランス コーディネーション 定員30名 佐古田秀子					
14:00		14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP 定員35名 岩切ももか				14:20~15:05 HOTヨガミドル 定員45名 谷野智子					14:20~15:05 THE TRIP 定員35名 Lucas					14:20~15:05 ZUMBA 定員39名 武内のお美					
14:30	14:35~15:20 リラックスヨガ 定員30名 田中真紀	15:00~16:00				14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 定員26名 山田芳彰		15:00~15:30 LES MILLS RPM			14:35~15:20 DISCO WORLD 定員26名 清水あかね			14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール	14:35~15:20 EARTH 定員30名 佐古田秀子		15:00~15:30 LES MILLS RPM		14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール		
15:00		ジュニア体育 スクール					15:30~18:30			15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール			15:30~16:00 LES MILLS RPM		15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール				15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール		
15:30		16:20~17:20						16:15~16:45 LES MILLS RPM				16:30~17:30			16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 LES MILLS RPM			16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール		
16:00		ジュニア体育 スクール					HOT Free Time			16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール		ジュニアアサダンス スクール	17:00~17:30 LES MILLS RPM		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール		ジュニアアサダンス スクール		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール		
16:30									17:30~18:00 LES MILLS RPM		17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール					17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール				17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	
17:00		17:40~18:40											17:50~18:50			17:30~18:30 LES MILLS RPM		17:50~18:50 ジュニアアサダンス スクール		17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	
17:30		ジュニア体育 スクール										ジュニアアサダンス スクール	18:15~19:00 LES MILLS THE TRIP 定員35名 NANAMI		17:30~18:30 LES MILLS RPM				17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		
18:00		18:30~19:15									NEW	18:30~19:15 LES MILLS THE TRIP 定員35名 山田芳彰									
18:30	18:30~19:15 ZUMBA 定員26名 Yume		18:15~19:00 LES MILLS THE TRIP 定員35名 米山			19:00~19:30 GRIT 定員20名 羽柴					18:30~19:15 L&OUND 定員30名 Chie				18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP 定員30名 白井香						
19:00		19:10~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT 定員39名 清水春希				19:10~19:55 HOTヨガドックス 定員45名 網島美智子			19:15~19:45 アクアベーシック30 吉田賢一		19:20~20:05 RITMOS 定員39名 中川正博				NEW	19:25~20:10 定員26名 篠崎秀伍					
19:30	19:35~20:20 スリムフローヨガ 定員30名 辻廣美玲		19:30~20:00 LES MILLS RPM			19:50~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 定員26名 羽柴				19:35~20:40 アクア45	19:35~20:20 パワーヨガ 定員30名 岩崎かおり				19:30~20:15 LES MILLS RPM 定員35名 清水春希						
20:00		20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 定員39名 高橋					20:15~21:00 HOT整体オリジナル 定員45名 竹田真知枝				20:25~21:10 エアロビクスコンボイ 定員39名 中川正博		NEW		20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 定員26名 羽柴		19:45~20:30 HOTヨガミドル 【女性専用】定員45名 ヴェルデひとみ				
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP 定員30名 浅川裕司		20:45~21:30 LES MILLS THE TRIP 定員35名 Lucas			20:55~21:40 MEGADANCE 定員26名 大西 美帆					20:40~21:25 LES MILLS BODYATTACK 定員26名 清水春希			21:00~21:45 LES MILLS THE TRIP 定員35名 白井香		20:50~21:35 HOTヨガ骨盤調整 定員45名 ヴェルデひとみ	20:45~21:30 LES MILLS THE TRIP 定員35名 白井香				
21:00		21:05~21:50 骨格コンディショニング 定員45名 花里真理子					21:20~21:50 HOTストレッチ 【女性専用】定員45名 スタッフ														
21:30																					
22:00																					
22:30																					

