

ジェクサー西川口タイムスケジュール2020年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	<お客様へのお願い> コロナウイルス感染拡大防止対策の為、マットご使用のクラスは十分に間隔をあけ、ご受講いただきますようご協力お願いいたします。 ※レッスン間隔を20分以上空けるため時間に変更となっているクラスがございます。						
9:30							
10:00							
10:30		10:00～10:45 リラックス 汗ヨガ ☆ 杉本 麻衣	10:00～10:45 リラックスヨガ 萩原 香	10:00～10:45 秋のヨガ リフレッシュ 綱島 美智子	10:00～10:45 ピラティス 畠山 和江	9:30～10:15 秋のヨガ デトックス Aya(k)	9:30～10:15 リラックスヨガ 山口 隆子
11:00						10:45～11:30 緊張と弛緩 リンパヨガ ◎ 新井 里江子	10:35～11:20 Brain to Balance 佐久間 由佳
11:30		11:15～12:00 秋のヨガ デトックス 鬼形 ひとみ	11:15～12:00 ピラティス chiyo	11:15～12:00 しなやか 美ボディヨガ ★ 小松 渚	11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP 田島 桃子 シューズ必要		11:40～12:25 奇数週 相馬 安奈 UBOUND 偶数週 田島 桃子 BODYPUMP シューズ必要
12:00					12:10～12:55 LES MILLS BODYBALANCE 相馬 安奈	12:00～12:45 週末お疲れ ストレス発散 ヨガ ☆☆ 十師 恵	
12:30		12:30～13:15 ゆがみを整えて スリムボディ ★ KANA	12:30～13:15 ZUMBA 関 真紀 シューズ必要	12:30～13:15 秋のヨガ デトックス 相馬 安奈	男性		
13:00					13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 萩元 陽介 シューズ必要	13:15～14:00 K-1 FIT FIGHT 田島 桃子	
13:30							
14:00		13:45～14:30 K-1 FIT FIGHT 田島 桃子 シューズ必要	13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP 田島 桃子 シューズ必要	13:45～14:30 代謝UPヨガ ◎ tokiko			14:00～14:45 基本のヨガ ☆ 松村 絵葉
14:30					14:30～15:15 Uaound 相馬 安奈 シューズ必要	14:30～15:15 barre 相馬 安奈 靴下必要	
15:00	休館日	定員 27名 ※ホットプログラムは場所 予約が必要になります。 ※BODY PUMP / UBOUND クラスは定員25名です。					
15:30							
16:00							
16:30					15:45～16:30 Uaound 相馬 安奈 シューズ必要	15:15～16:00 身体の中から 整えるヨガ ★ 川谷 幸子	
17:00					男性	16:30～17:15 秋のヨガ リフレッシュ 奇数週 相馬 偶数週 田島	
17:30						17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 藤後 勇爾 シューズ必要	
18:00							17:45～18:30 秋のヨガ デトックス mio
18:30				18:20～19:05 パワーヨガ 高岩 加奈子	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP 田島 桃子 シューズ必要	18:30～19:15 LES MILLS BODYPUMP 田島 桃子 シューズ必要	
19:00		18:50～19:35 ビューティー ヨガ ☆ 小松 渚	19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 田島 桃子		19:20～20:05 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 真紀 シューズ必要		
19:30				19:35～20:20 Uaound 相馬 安奈 シューズ必要			
20:00					20:25～21:10 Uaound 相馬 安奈 シューズ必要	JeXer FITNESS STUDIO クラスレベル/内容指標 ☆：ビギナー(初級) ☆☆：ミドル(中級) ★：骨盤調整(どなたでも) ◎：リンパフロー(どなたでも)	
20:30	20:05～20:50 秋のヨガ リフレッシュ 岡村 幸 男性	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 藤後 勇爾 シューズ必要					
21:00			20:50～21:35 barre 相馬 安奈 靴下必要				
21:30	21:20～22:05 秋のヨガ デトックス Aya(k) 男性	21:30～22:15 LES MILLS BODYPUMP 藤後 勇爾 シューズ必要		21:30～22:15 ZUMBA 関 真紀 シューズ必要			
22:00							
22:30		※プログラムは変更となる場合がございます。				2020/10/31 改訂版	
23:00		※プログラム名称は、効果を保証するものではありません					