

2017年7月～ ジェクサー・フィットネスガーデンコトニア赤羽店 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	
スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア
10:00 女性専用	10:00～10:50 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子	10:00～10:50 やさしいヨガ 大矢恵子	10:00～10:50 誰でもお手軽 けいらくピクス 武久あみ	10:00～10:50 女性専用 11:00～11:50 足から整えよう エアロフット 廣田茂子	10:00～13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～10:50 フラダンス 大場直子	10:00～10:50 女性専用 11:00～11:50 歩き方が変わる！ 足腰からやか ウォーキング 片山千穂	10:00～10:50 やさしいヨガ 山田哲也	10:00～10:50 水中 ウォーキング 渡部利香	10:00～10:50 やさしいヨガ 高田いっせい	10:00～10:50 やさしいヨガ 別府且哉
10:30											
11:00 11:30	11:00～11:50 楽しく歌おう♪ ヴォーカリズム 松井千明	11:00～11:50 足から整えよう エアロフット 廣田茂子	11:00～13:00 サーキット (簡単運動教室)	12:00～12:50 むくみ・たるみ予防 モナリザ 本庄悦子	12:00～12:50 やさしいヨガ 山田由香	12:00～12:50 足から整えよう エアロフット 武久あみ	12:00～12:50 やさしいヨガ 山田由香	12:00～12:50 お腹すっきり！ ピラティス 畠山和江	12:00～12:50 簡単ダンス エクササイズ 別府且哉	10:00～13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～13:00 サーキット (簡単運動教室)
12:00	12:00～12:50 やさしいヨガ 小野順子										
12:30											
13:00											
13:30 New	13:30～14:20 エンジョイ♪ 卓球	13:00～15:00 ゆったり のびのび トレーニング	13:00～13:50 骨盤ストレッチ 有山美由紀	13:00～15:00 エンジョイ♪ ダーツ	13:00～15:00 ゆったり のびのび トレーニング	13:10～14:10 エンジョイ♪ 卓球	13:10～14:10 エンジョイ♪ 卓球	13:00～15:00 リフレッシュ体操 中川昇	13:00～15:00 キッズスクール チアダンス	13:30～14:30 キッズスクール チアダンス	13:00～15:00 ゆったり のびのび トレーニング
14:00											
14:30 New	14:30～15:30 エンジョイ♪ テーブルゲーム	14:30～15:30 活きいき 転倒予防	14:30～15:30 エンジョイ♪ 卓球	14:30～15:30 エンジョイ♪ 卓球	14:30～15:30 エンジョイ♪ テーブルゲーム	14:30～15:30 エンジョイ♪ 卓球	14:30～15:30 エンジョイ♪ 卓球	14:30～15:30 キッズスクール 空手	14:40～15:40 キッズスクール チアダンス	14:40～15:40 キッズスクール チアダンス	15:00～18:00 サーキット (簡単運動教室)
15:00											
15:30											
16:00	16:00～17:00 キッズスクール 空手	15:00～18:00 サーキット (簡単運動教室)	15:00～18:00 サーキット (簡単運動教室)	16:00～17:00 キッズスクール チアダンス	15:00～18:00 サーキット (簡単運動教室)	16:00～17:00 キッズスクール ダンス	15:00～18:00 サーキット (簡単運動教室)	16:00～17:00 キッズスクール 空手	16:00～17:30 エンジョイ♪ 卓球ロング	15:00～18:00 サーキット (簡単運動教室)	15:00～18:00 サーキット (簡単運動教室)
16:30											
17:00											
17:30	17:10～18:10 キッズスクール 空手	17:10～18:10 キッズスクール ダンス	17:10～18:10 キッズスクール チアダンス	17:10～18:10 キッズスクール チアダンス	17:10～18:10 キッズスクール ダンス	17:10～18:10 キッズスクール ダンス	17:10～18:10 キッズスクール 空手	17:10～18:10 キッズスクール 空手			
18:00											
18:30											

レッスン開始時間やクラス内容は変更する場合があります。
予めご了承ください。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、ご遠慮願います。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ 持ち込み可能と致します。
- ◆ スタジオ及びサーキットレッスンへ参加の際はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。代行等のご案内は施設内の館内掲示にてご確認下さい。

※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

定員と備品について

マットを使用するクラスは定員があります。
ヨガマット 40枚

※マットが無くなり次第定員とさせて頂きます。
ご参加いただけない場合がありますので、予めご了承ください。
※マットや道具を使用するクラスは [] の太枠です。

営業時間

月曜日～土曜日（祝日含む）
9:45～18:30

【日曜休館】