

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～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～10:50 やさしいヨガ 大矢恵子	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～10:50 誰でもお手軽 けいらくピクス 武久あみ	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	女性専用 10:00～10:50 フラダンス 大場直子	ジェクサー赤羽 フィットネスフ 10:55～11:25 水中 ウォーキング	10:00～10:50 やさしいヨガ 渡部利香	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～10:50 やさしいヨガ 高田いっせい	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	
11:00	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		女性専用 11:00～11:50 歩き方が変わる! 足腰かろやか ウォーキング 片山千穂		11:00～11:50 やさしいヨガ 山田哲也		11:00～11:50 楽しく踊ろう♪ ラテンダンス 渡部利香		11:00～11:50 簡単ダンス エクササイズ 別府且哉		
12:00	12:00～12:50 やさしいヨガ 小野順子		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 お腹すっきり! ピラティス 畠山和江				
13:00	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	New 13:00～13:50 骨盤ストレッチ 有山美由紀	New 13:10～14:10 エンジョイ♪ ダーツ	New 13:00～ 15:00 ゆったり のびのび トレーニング	New 13:10～14:10 エンジョイ♪ 卓球	New 13:00～ 15:00 ゆったり のびのび トレーニング	New 13:00～13:50 リフレッシュ体操 中川昇	New 13:00～ 15:00 ゆったり のびのび トレーニング		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	New 14:30～15:30 エンジョイ♪ テーブルゲーム		New 14:30～15:30 活きいき 転倒予防	New 14:30～15:30 エンジョイ♪ 卓球	New 14:30～15:30 エンジョイ♪ テーブルゲーム	New 14:30～15:30 エンジョイ♪ 卓球	New 14:30～15:30 エンジョイ♪ テーブルゲーム	New 14:30～15:30 エンジョイ♪ 卓球	New 14:40～15:40 キッズスクール チアダンス	New 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	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)	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	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		New 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)
16:00	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 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						
17:00													
17:30													
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ください。
- ※ 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いただきます。
 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】