

ジェクサー・フィットネスクラブ東神奈川9周年タイムスケジュール【20日(土)~23日(火)】

	10月20日 土曜日			10月21日 日曜日			10月22日 月曜日			10月23日 火曜日				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:30														
10:00	9:50~10:40 ZUMBA 和田節子	9:45~10:00 ストレッチ		9:50~10:50 パワーヨガ 渡辺友華			9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美	有料 女性限定 10:00~11:00 HOTYOGA 赤山 恵			9:45~10:00 ポールコンディショニング	有料		
10:30		10:05~10:35 FATEBURN 田中(亮)	10:05~10:35 ディスタンス		10:10~10:55 FIGURE 8 Megg	9:50~10:50 アクアシェイプ ダンススペシャル60 早川×小池			10:00~10:45 アクア45 吉田賢一			10:00~10:45 やさしい 水中運動教室		
11:00	10:50~11:35 ラテンダンス (レガトン) 和田節子	10:50~11:35 骨盤引締めピラティス 前川尚子	10:45~11:15 フィンスイム ベーシック											
11:30				11:10~12:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA	11:10~12:10 リラックスヨガ 渡辺友華		11:10~11:55 ステップライト45+α YASUCO	有料	11:00~11:45 ベビースイミング スクール					
12:00	11:50~12:40 ピラティスフロー 前川尚子	11:45~12:45 ベリーダンス TOMOMI	11:35~12:05 ミットシェイプ 高田 feat.				12:10~12:55 RITMOS YASUCO		11:30~12:30 HOTYOGA 鈴木瑞子					
12:30			12:15~12:45 アクア30 高田 feat.	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 神山 withT						有料				
13:00	12:55~13:55 リラックスヨガ yoriko	13:00~13:50 フラダンス 椎橋弘子				12:40~13:10 バタフライベーシック				12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12		12:20~13:10 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	12:00~12:30 クロールインター	
13:30				13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 角田 withT		13:20~13:50 背泳ぎベーシック		13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純	13:05~13:50 HOTYOGAコリオ 岩下				12:40~13:10 ディスタンス	
14:00			13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13											
14:30	14:10~14:55 エアウォーク YASUCO	14:05~15:05 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:10~15:10 エアロピクス コンボⅡ60 大谷知加	有料 女性限定 14:40~15:40 HOTYOGA 坂	14:20~14:50 水中ウォーキング 飯塚 feat.		14:30~15:15 バルビクストレッチ 木崎 純	14:30~15:20 美軸ラインストレッチ TOMOMI			13:25~14:25 ルーシーダットン 神保由香里	13:20~14:20 フラダンス 篠田美奈	13:20~14:05 アクアベーシック45 葉山亜希恵×田中(良)
15:00														
15:30	15:10~15:55 エアロピクス ライト45 YASUCO	15:15~16:15 バルビクストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:20~16:05 RITMOS 佐藤陽子		15:00~15:30 アクア30 小池 feat.		15:30~16:30 けいらくピクス 中村勝美	15:30~16:30 エアロピクス ライト60 佐藤陽子					14:15~14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵
16:00														
16:30	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ~はじまり~ 佐渡×角田	16:25~17:10 リラックスヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:20~17:05 エアロピクスミドル45 佐藤陽子	16:00~16:30 HOTストレッチ 飯塚						15:40~16:10 LES MILLS CXWORX 柳下×田中(亮)	15:35~16:20 HIPHOP Minachi	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-15	
17:00														
17:30	17:30~18:00 GRIT PLYOトリアル 小島一球	17:30~18:30 MEGADANZ	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:15~18:15 ZUMBA 小松真太郎	16:50~17:50 HOTYOGA 川島麻里奈									16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16
18:00														
18:30	18:15~19:15 LES MILLS BODYATTACK ~#bodyattack love~ 神山×熊谷	YUNOKI		18:30~19:15 LAOUND 熊谷	18:10~19:10 HOTYOGA 大石修子									17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17
19:00		18:45~19:35 TREZ DO DANCEFOLIE ~9周年ver~ YASUKO												
19:30	19:30~20:30 LES MILLS BODYPUMP ~dangerous~ 高田×田中(亮)×熊谷		19:15~19:45 バタフライベーシック					18:05~18:50 ZUMBA 小松真太郎	18:15~18:45 美脚HOTストレッチ 米屋					
20:00														
20:30								19:05~19:55 ボディメンテナンス (ツール使用) 渋谷輝幸	19:00~20:00 HOTYOGA 内藤美砂					
21:00														
21:30								20:05~20:55 協栄シェイプ ボクシング MIWA	20:20~21:20 HOTYOGA 角田					
22:00														
22:30														
23:00														

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

ジェクサー・フィットネスクラブ東神奈川9周年タイムスケジュール【24日(水)・25日(木)】

10月24日 水曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール
9:30			
10:00	9:50~10:35 ウェーブリング ラテンエクササイズ コンサルサ 和田節子	有料 10:15~11:15 HOTYOGA	10:00~10:45 アクア45 石綿由美
10:30	10:45~11:30 ZUMBA 和田節子	ヴェルデひとみ	11:00~11:45 ベビースイミング スクール
11:00			
11:30			
12:00	12:00~13:00 Laound 横谷りえ	11:40~12:10 HOTストレッチ 柳下	12:05~12:35 背泳ぎベーシック
12:30		12:35~13:05 歪み改善HOTストレッチ 角田	12:45~13:15 クロールプレス
13:00		有料 女性限定 13:30~14:30 HOTYOGA	13:25~13:55 水中ウォーキング スタッフ feat.
13:30	13:35~14:20 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	ヴェルデひとみ	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14
14:00			
14:30	14:35~15:20 エアロピクス ライト45 斉藤朋子		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15
15:00		15:30~16:30 整体オリジナル ~EYEリカバリー~ 竹田真知枝	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16
15:30	15:35~16:20 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール C-17
16:00			18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	定員30名 19:10~19:40 FATBURN 真田	19:40~20:10 平泳ぎベーシック
19:30	20:05~20:50 Laound ~ハロウィンver~ 熊谷×高田	19:55~20:55 パワーヨガ 渡辺友華	20:20~20:50 アクア30 田中めぐみ
20:00			
20:30			
21:00	21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK 熊谷	21:10~21:55 リラクソヨガ 渡辺友華	21:00~21:30 アクアミット 田中めぐみ
21:30			21:40~22:10 フィンスイム ベーシック
22:00			
22:30			
23:00			

10月25日 木曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール
9:30			
10:00	9:45~10:05 ストレッチ		有料 10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
10:30	10:15~11:05 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	10:00~11:00 スリムフローヨガ 三船麻里子	
11:00			
11:30	11:15~12:05 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:15~12:00 モムチャンフィットネス ベーシック 渡邊奈央子	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之
12:00			12:00~12:30 ミッドシェイプ 浜田浩之
12:30	12:20~13:05 エアロワーク 遠藤浩子	12:15~13:00 Balletone 高橋典子	有料 12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:00	13:20~14:05 エアロピクス コンボI 45 ~ハマチャチャ 邦楽Ver.~ 遠藤浩子	13:15~14:00 RPBコントロール 浜田亜希	
13:30			
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ HARUNA	14:15~15:05 バランス コーディネーション 金子真理乙	
14:30			
15:00	15:15~15:45 LES MILLS BODYPUMP 高田	15:15~16:05 ピラティスフロー 石川和江	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15
15:30	16:00~16:30 LES MILLS BODYATTACK 角田	16:15~17:05 フラダンス 山田弘美	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
16:00			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17
16:30			18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	18:25~19:25 リラクソヨガ 渡辺友華	有料 女性限定 19:00~20:00 HOTYOGA 大石修子	19:30~20:00 水中ウォーキング 飯塚 feat.
19:00			
19:30	19:45~20:45 XSS 田村美佐	有料 20:20~21:20 HOTYOGA 坂野修平	20:10~20:40 アクア30 熊谷 feat.
20:00			
20:30	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

イベント内容解説		
10/20(土)ラテンダンス(レゲトン)	10/20(土) LES MILLS BODYCOMBAT ~はじまり~	10/20(土) LES MILLS GRIT PLYO~トライアル~
和田節子 よりセクシャルな動きを取り入れ、ラテン よりもゆっくりとしたリズムでお腹周りも しっかり使って行きます。 いつもとは違うラテンダンス 体感しませんか？	佐渡・角田 レスミルズプログラムのスタートは この2人で！ はじまり!!!	小島一球 JX東神奈川初！大人気レスミルズHITトレ ニング！トレーナーの小島Rが来ます！ ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズ とアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発 力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作 ります。ぜひチャレンジを！
10/20(土) LES MILLS BODYATTACK ~#bodyattack love~	10/20(土) LES MILLS BODYPUMP ~dangerous~	10/20(土) TRF EZ DO ~9周年ver~
神山・熊谷 BODYATTACK 初ジョイントレッスン！ 『#bodyattack love』をキーワードに 60分楽しみましょう！	高田・熊谷・田中(亮) 今回のテーマは「dangerous」！！ ハードなハードなナンバーで 60分お送りします。	YASUKO 9周年スペシャルverで いつものレッスンと違う雰囲気
10/21(日) LES MILLS BODYPUMP	10/21(日) LES MILLS BODYCOMBAT	10/21(日)エアロピクスコンボII 60
神山withT いつものレッスンにWithT！？ 9周年ならではのレッスンに！	角田withT こちらにもWithT！？ 誰が来る！？ お楽しみに！	大谷知加 いつもは「I」！ 今回は「II」！ 大谷Rについてきて！
10/21(日)エアロピクスミドル45	10/21(日)アクアシェイプ ダンススペシャル60	10/22(月)ステップライト45+α
佐藤陽子 今回は、エアロミドルで！ エアロ好きな方！ 集まって！！	早川・小池 9周年特別Ver. 楽しみを沢山詰め込んだ アクアレッスン！	YASUCO いつもよりちょっとアクティブ に！ 9周年verで楽しくステップ！
10/22(月)HOTYOGAコリオ	10/22(月)ボディメンテナンス	10/23(火)ダンスエアロ ~ハマチャチャ洋楽ver~
岩下 いつもはストレッチですが この日はHOTYOGA！ いかがですか？ 一緒にいい汗かきましょう！	渋谷輝幸 9周年ということで ツールを使って、より身体を ほくしていきます！	遠藤浩子 横浜発祥！！ハマチャチャ！ 簡単なステップを洋楽のリズムで ♪
10/23(火)アクアベーシック45	10/23(火) LES MILLS OXWORX	10/23(火) FATBURN
葉山亜希恵×田中(良) 9周年特別Ver. 楽しみを沢山詰め込んだ アクアレッスン！	柳下×田中(亮) 二人のインストラクターで いつもよりテクニックを丁寧に レッスンいたします！	真田・田中(亮)withT FATBURN初ジョイント！ いつもより激しく！ハードに！ WithTも参戦？？？
10/24(水)ウェーブリング ラテンエクササイズコンサルサ	10/24(水) UBOUND	10/23(水) UBOUND ~ハロウィンver~
和田節子 ウェーブリングを使用して 足底アーチリメイクを行います。ラテンの 基本動作にリングを持って動いていきま す。初めての方もご参加いただけます！	横谷りえ いつもは45分ですが、 今回は60分でフルクラス！ みんなついてきて！	熊谷・高田 UBOUNDでは初仮装レッスン！ 一緒にハロウィン盛り上がりましょう！ 跳ねる仮装で来てください！
10/24(木)エアロピクスコンボI 45 ~ハマチャチャ 邦楽ver~	10/24(木)バランスコーディネーション ~9周年ver~	10/24(木) LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~
遠藤浩子 横浜発祥！！ハマチャチャ！ 2日目！木曜は邦楽！ あの曲を口ずさみながら動こう！	金子真理乙 9周年スペシャルverです。 ポイントを絞って いつもの違う雰囲気です！	TEAMスタッフ 9周年の最後を締めくくるのは ボディコンバット！ 10周年に向けてGO！！
10/20(土)、10/21(日)、10/23(火)、10/24(水)、10/25(木) ☆9周年 プール featuring スペシャルレッスン☆ 誰とfeaturingかは当日のお楽しみ！（担当名後ろにfeat.表記あるものに限る）		