

ジェクサー・フィットネスクラブ赤羽

2018年11月3日（土）文化の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネス プール	スイミング プール	
9:00						9:00
	9:10～9:25 おはようストレッチ	😊	アロマの香を楽しみながらココロも カラダもリラックス♪ ※ハンドタオルをお持ちください。			
9:30		9:30～10:30 リラックスヨガ 60 ～アロマリラックス～ ※ベルガモットの香を 使用します。 糟谷敦	9:30～10:30			9:30
10:00	10:00～10:45 エアロビクス ライト45 佐藤陽子		24式太極拳 小松ゆき子	10:00～10:30 水中ウォーキング30 下地愛実	9:50～11:25	10:00
10:30					ベビー スイミング スクール	10:30
11:00	11:00～11:30 エアロスタート 佐藤陽子	10:50～11:50 背骨 コンディショニング 60 小林伸江	11:05～11:25 TRXテクニク	10:40～11:10 アクア30 下地愛実		11:00
11:30			11:30～12:00 TRXストロング			11:30
12:00	11:45～12:45 ジャズダンス 60 田畑幸一				11:30～16:30	12:00
12:30		12:10～13:10 ボディバランス 60 吉田綾乃	開放時間			12:30
13:00	😊			12:45～13:30 アクア45 小山文乃		13:00
13:30	13:00～14:00 マルチステップ ※中上級※ 渡辺美佐子	13:25～14:10 骨盤引き締め ピラティス mami	13:20～14:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Miya			13:30
14:00	😊				ジュニア スイミング スクール	14:00
14:30	14:15～15:15 ステップライト ☆60☆ 渡辺美佐子					14:30
15:00			14:45～15:45 ANTIGRAVITY AntiGravity® FUN3 Yuna			15:00
15:30	😊	15:25～16:25 HOT YOGA リフレッシュ 梶松怜加				15:30
16:00	15:30～16:15 CXWORX&テクニク 山本・山上・久保木					16:00
16:30	😊					16:30
17:00	16:35～17:35 ぶんぶん♪文化の日☆ BODYCOMBAT 吉田・久保木	16:45～17:45 HOT YOGA ミドル 坂野修平				17:00
17:30						17:30
18:00				営業時間 9:00～19:30		18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30

初心者大歓迎クラス 😊 イベントクラス 備品使用クラス

<http://www.jexer.jp>