ジェクサー・フィットネス＆スパ新宿

12月29日(土) 最終営業日

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	バイクスタジオ	プール
9:00	9:20～10:10 協栄シェイプボクシング MIWA			
9:30		9:30～10:30 ホットヨガビギナー 井坂友紀		
10:00	10:25～11:10 コアピラティス 武久あみ			10:00～10:30 ミットシェイプ 松下詠一
10:30		10:50～11:50 ホットヨガミドル ～今年の疲れは今年のうちに～ 土師恵	10:30～11:00 チームバイク 橋場浄香	10:40～11:25 アクア 松下詠一
11:00	11:25～12:25 RPBコントロール 吉村敏子			
11:30			11:45～12:30 RPM45 橋場浄香	11:30～12:30 成人スイム 小林ひとみ
12:00		12:10～13:00 ホットヨガミドル 糟谷敦		
12:30	12:40～13:10 BOUND 小澤榛名			12:35～13:35 成人スイム 畑中隆輔
13:00	13:25～14:25 ボディパンプ60 ～己に勝つ！～ 小澤榛名・鎌田ゆりか			
13:30		13:30～14:30 ホットヨガデトックス 最上優香	13:30～14:15 RPM45 大森愛莉	13:45～14:15 パーソナルスイム 畑中隆輔
14:00				
14:30	14:40～15:40 ボディコンバット60 ～本気の締めくくり～ 濱田隼希・中島美紀			
15:00			15:00～15:30 チームバイク 清水映里	15:00～15:30 水中ヌードル 最上優香
15:30	15:55～16:40 ステップコンボⅠ45 ボブササキ	15:40～16:30 ホットヨガミドル 柴田秀蘭		15:45～16:15 アクア 最上優香
16:00				
16:30	16:55～17:40 RITMOS 佐藤陽子	16:50～17:40 ホットヨガビギナー 平野夕貴		16:30～17:45 とびうおSHINJUKU ～108本スイム！～ ※予約制 小林ひとみ・清水映里
17:00				
17:30	17:55～18:40 エアロオリジナル（ダンスエアロ） 佐藤陽子			
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

営業時間 9:00～20:00

http://www.jexer.jp

- 水色：運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス
- 太枠：定員があるクラス（定員数は裏面をご覧下さい）
- 黄色（スマイルマーク）：イベントレッスン（内容詳細は裏面をご覧下さい）
- 灰色：有料スクール