ジェクサー・フィットネス＆スパ大井町

1月14日（月）成人の日

	スタジオ		プール	
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
10:00				
10:30	10:20～11:05 ステップコンボⅠ45 佐藤陽子	10:20～11:20 HOT YOGA ビギナー60 北村勝		
11:00				
11:30	**11:15～12:00** **RITMOS MIX** **佐藤陽子**		**11:15～11:45** **水中ウォーキング** **川島千明×早川峻也**	
12:00		12:05～12:50 HOT YOGA コリオ45 石川美香		
12:30	12:15～13:00 ベリーダンス45 牧口順子			
13:00			13:00～13:45 アクア45 石綿由美	
13:30	13:15～14:15 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美	13:10～13:55 HOT YOGA ビギナー45 川谷幸子		
14:00			13:55～14:25 ミットシェイプ30 石綿由美	
14:30	14:30～15:30 パワーヨガ60 馬場真澄	14:40～15:25 骨格リラクゼーションhot Re:style Healing 中村なおこ		
15:00				
15:30			15:15～15:45 バタフライベーシック	
16:00	15:50～16:35 LesMills BODYCOMBAT 飯島隆太	15:45～16:30 HOT ピラティス Hiromi		
16:30				
17:00	16:55～17:55 LesMills BODYPUMP 菅田郁美	**定員15名・予約制** **17:15～18:15** **セルフコンディショニング** **岡田圭市**		
17:30				
18:00				
18:30	18:20～19:05 リラックスヨガ45 片倉由紀	**このクラスは常温です**		
19:00				
19:30				

2019年1月3日(木)より
フロントにて受付開始
詳細は別途掲示を
ご確認下さい

営業時間は10：00～20：00（ジム・プールのご利用は20：00まで）

初心者大歓迎クラス　イベントクラス　備品使用クラス