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					10:00
	10 20 11 05	10 20 11 20	.		
10:30	10:20〜11:05 ステップコンボ I 45	10:20~11:20			10:30
11:00	佐藤陽子	HOT YOGA ビギナー60			11:00
11.00		・			11.00
11:30	11:15~12:00	נענג ויט ר	11:15~11:45 水中ウォーキング		11:30
	RITMOS MIX		川島千明	×早川峻也 T	
12:00	<mark>佐藤陽子</mark>		•		12:00
	12:15~13:00	12:05∼12:50 HOT YOGA			
12:30	ベリーダンス45	コリオ45			12:30
12.00	牧口順子	石川美香			13:00
13:00		12.10.12.55	13:00	~13:45	13:00
13:30	13:15~14:15	13:10∼13:55 HOT YOGA	アク	ア45	13:30
	【オリジナル】	ビギナー45 川谷幸子	石綿由美		_0.00
14:00	スローボディシェイプ 中村勝美	川台羊丁	13:55~14:25 ミットシェイプ30		14:00
	中的 <i>膀</i> 夫		ミットシェイブ30 石綿由美		
14:30	14:30~15:30				14:30
45.00	1°C 74°C0	14:40~15:25 骨格リラクゼーションhot Resistable Healing			45.00
15:00	パワーヨガ60	i Essegee) containing			15:00
15:30	馬場真澄	中村なおこ	15:15~15:45		15:30
20.00			バタフライベーシック		10.00
16:00	15:50~16:35 Lesmills	15:45~16:30			16:00
	BODYCOMBAT	HOT ピラティス 			
16:30	飯島隆太	Hiromi			16:30
			2019年1月3日(木)より フロントにて受付開始		
17:00	16:55~17:55	定員15名・予約制	詳細は別途掲示を		17:00
17:30	Lesmills BODYPUMP	17:15~18:15	ご確認下さい		17:30
17.50		セルフコンディショニング			17.50
18:00	菅田郁美	岡田圭市			18:00
	18:20~19:05	このクラスは常温です			
18:30	18:20~19:05 リラックスヨガ45	このノンスは市温です			18:30
	片倉由紀				
19:00	八石四兆				19:00
19:30					19:30
_ <u>19.30</u>	党業時間付10	・00~20・00 <i>(ミル</i>	・プールのご利田什	20・00まで)	19.30
営業時間は10:00~20:00(ジム・プールのご利用は20:00まで)					
カル老士物のカニス 🕟 ノベンル カニュ 🗀 借口信用カラ・					

初心者大歓迎クラス 🙂 イベントクラス 📖 備品使用クラス