


ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

5月3日(金) 憲法記念日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00					
8:30	<p>ゴールデンウィークも CHIHARUコンバット! かっこよく、力強く!!</p> 	<p>有料イベント¥1100(税込) 8:30~9:40</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT デッキ+60min CHIHARU</p>			
9:00					
9:30					
10:00	<p>9:55~10:55</p> <p>リラックスフロー60 ~Warm~</p> <p>CHIE</p>	<p>10:00~10:45</p> <p>LES MILLS BODYPUMP Kotono</p>			
10:30				<p>10:30~11:00</p> <p>ミッドシェイプ30 石綿由美</p>	WEB予約 不要
11:00			10:45~11:15 グルトレ		
11:30	<p>11:15~12:00</p> <p>Wow! HIP ~Warm~ Kotono X YUMA</p>	<p>11:05~11:50</p> <p>フラダンス 篠田美奈</p>		11:10~11:40 アクア30 石綿由美	
12:00			11:45~12:15 グルトレ		
12:30	<p>12:30~13:15</p> <p>LES MILLS BODYBALANCE ~Warm~ UMEDA</p>	<p>12:10~12:55</p> <p>ZUMBA YUMI</p>			12:10~13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名
13:00					
13:30		<p>13:15~14:00</p> <p>LES MILLS DANCE 川島麻里奈</p>		13:15~13:45 平泳ぎ ベーシック	WEB予約 不要
14:00	<p>13:35~14:20</p> <p>やさしい ピラティス ~Warm~ 前川尚子</p>		13:45~14:15 グルトレ	13:50~14:20 クロール インター	WEB予約 不要
14:30		<p>14:20~15:05</p> <p>LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI X YUMA</p>			
15:00	<p>14:40~15:25</p> <p>リラックスヨガ ~Warm~ 松山亜紀子</p>				
15:30		<p>15:25~16:10</p> <p>MEGADANZ 大西美帆</p>			
16:00			15:45~16:15 グルトレ		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:30	<p>16:30~17:15</p> <p>VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木瑞子</p>	<p>16:30~17:30</p> <p>ジュニア チアダンス スクール</p>	16:45~17:15 グルトレ		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:00					
17:30					
18:00	<p>17:45~18:30</p> <p>VolcanoYoga リフレッシュ 菅原沙月</p>	<p>17:40~18:40</p> <p>ジュニア チアダンス スクール</p>			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:30					
19:00					18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用
19:30					

呼吸に重点を置き、
繰り返しの動きをすることでポーズを
深めていきます。
ヨガが初めての方から、
ヨガが好きな方もぜひご参加ください。

楽しく、元気よく!
お尻を鍛えましょう!
Enjoy! WOWHIP!

新川崎初!
KUMAGAI BODYATTACK!
わくわくKUMAGAIと
ときどきYUMAをお楽しみに。

営業時間 8:00~20:00

有料イベントのご予約は4月19日(金) 12時よりアカウントログイン後イベント予約から受付開始
入金時に受講場所をくじ引きで決定いたします。