




ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2024年5月3日(金) 憲法記念日

グループエクササイズ 祝日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	★ Information ★
8:00			8:00~10:00 開放時間			
8:30						13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP special number ♪ YUTO×井口綾磨 ¥1,100税込 皆様お待ちいたしました！ BODYPUMPイベントレッスン！ 初イベントの方でも どんな方でも安心して楽しめます！ 楽しく、ハードにトレーニングして 気持ちの良い汗を流し そして サウナ で締めましょう👏 ※詳細は後日掲載するPOPをご確認ください
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木朋子	10:15~11:15 ~Light~ HOTYOGA テトックス 駒谷亜美	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部利香	10:30~11:15 アクアコロオ 西尾真夕		
11:00						
11:30	11:15~12:00 フラダンス 郡山秀子	11:35~12:25 HOTYOGA コロオ 角田優美			¥1,650税込 11:45~12:45 バタフライ ワンポイントレッスン 岡野コーチ	14:10~14:55 ヨガ×禅  Fuyuki ヨガと瞑想を和の音楽で楽しむプログラム。 レッスンの初めに瞑想を行い、 その後ヨガやストレッチを組み合わせた 動作を音楽に合わせてながら行うことで 身体のリフレッシュを図り、 最後には静寂の中に身を置き、 心を整えています。
12:00						
12:30	12:15~13:00 やさしいピラティス 富山和江	13:00~13:45 LES MILLS Shapes 角田優美×駒谷亜美	12:15~13:55 開放時間		13:05~13:50 スピード& ディスタンス	ストレスを感じている方や 自律神経の乱れが気になる方、 睡眠が日常的に浅い方に 特にオススメな内容です。 また、トレーニング前後の ストレッチの代わりとして、 運動不足を解消する体操としても 是非お気軽にご参加ください。
13:00						
13:30	定員：53名 13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP ¥1,100税込 YUTO×井口綾磨	14:10~14:55 ヨガ×禅  Fuyuki	14:10~14:55 バレエ YASUKO			
14:00						
14:30						
15:00			15:10~15:55			
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ 岡村 幸		ダンサーズ ストレッチ YASUKO		15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00		16:00~16:45 バリーダンス 平山美代子				13:00~13:45 LES MILLS Shapes 角田優美×駒谷亜美 ♡大好評Shapes♡ 2人のわかりやすい解説と 丁寧なパフォーマンスで 皆さんを引っ張ります！ 汗をかきたい方、スタジオが初めてな方 どんな方でもご参加いただけます！
16:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子		16:10~16:55 ジャズHIPHOP YASUKO			
17:00						
17:30						
18:00	17:45~18:30  加藤文音					
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00