

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2024年5月4日(土) みどりの日

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			8:00~10:40 開放時間			
8:30						
9:00	祝日限定 9:00~9:45 RITMOS Yoko's special back number 佐藤陽子					9:00~9:45 RITMOS Yoko's special back number 佐藤陽子 明るくて楽しい曲を踊りやすい曲から ちよつとワクワクするような曲まで 満遍なくチョイスします！ 一緒に楽しみましょう！
9:30		9:25~10:10 LES MILLS Shapes 青柳紀映			9:50~11:25	
10:00	10:05~10:50 エアロビクス ライト 佐藤陽子			10:15~11:00 アクアコロオ 西尾真夕	ベビー スイミング スクール	
10:30		10:35~11:20 背骨 コンディショニング 小林伸江				
11:00			10:55~11:40 Choreospirals やさしい コロオスハイラル 今井しのぶ			
11:30	11:15~12:00 パワーヨガ 克				11:30~17:30	JEXER大宮コラボ 16:55~17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 角田優美×町田梨月 大宮との初コラボ！！ ゆーみんとまっちゃん の阿吽の呼吸のコンビネーションで 更に楽しく盛り上げます🎵 皆様お楽しみに！ Let's push!
12:00		11:45~12:30 ジャズダンス 田畑幸一	11:55~12:40 短期有料 スクール			
12:30	12:30~13:15 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子			12:45~13:30 アクア 小山文乃		
13:00		12:50~13:35 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya/Yoshino			
13:30	13:30~14:15 ZUMBA 小松真太郎				ジュニア スイミング スクール	
14:00		13:55~14:25 ストレッチ 安藤るみ子				
14:30	14:30~15:15 tone 駒谷亜美		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya/Yoshino			
15:00						
15:30	15:35~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUTO	15:40~16:25 HOTYOGA 骨盤調整 阪本美佳子	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺美佐子			
16:00						
16:30	JEXER大宮コラボ	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子				
17:00	16:55~17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 定員:49名 角田優美×町田梨月					
17:30						
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	18:10~18:55 HOTYOGA コリオ 角田優美				
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00