

ジェクサー・フィットネスクラブ赤羽

2018年12月29日(土) 年末最終営業日

グループエクササイズ 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	
9:00						9:00
9:10~9:25	おはようストレッチ					
9:30		9:30~10:30	9:30~10:30			9:30
10:00	10:00~10:45	リラックスヨガ 60	24式太極拳	10:00~10:30		10:00
10:30	エアロピクス ライト45	糟谷敦	小松ゆき子	水中ウォーキング30 下地愛実		10:30
11:00		10:50~11:50	😊	10:40~11:10		11:00
11:00~11:30	エアロスタート 佐藤陽子	背骨 コンディショニング 60	11:10~12:00	アクア30 下地愛実		11:30
11:30		小林伸江	TRX LAST CHALLENGER!!!		11:15~11:45	11:30
11:45~12:45			山本・山上		11:50~12:20	12:00
12:00	11:45~12:45				クロール インター	12:00
12:30	ジャズダンス 60	12:10~13:10	開放時間			12:30
13:00		ボディバランス 60		12:45~13:30		13:00
13:00	13:00~14:00	吉田綾乃		アクア45		13:30
13:30	ステップ コンボII 60	😊	13:20~14:20	小山文乃		13:30
14:00	渡辺美佐子	13:25~14:25	CHRISTOPHER HARRISON'S ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Miya		13:35~14:20	14:00
14:00	😊	RITMOS SPECIAL CLASS			スピード& ディスタンス	14:30
14:15~15:00	マルチステップ ~ライト編~	足立孝				14:30
15:00	渡辺美佐子		14:45~15:45			15:00
15:00	😊		CHRISTOPHER HARRISON'S ANTIGRAVITY AntiGravity® FUN3 Yuna			15:30
15:15~16:15	年末ぶちアゲ!!! ボディパンプ	15:25~16:25				16:00
16:00	小川・山本	~Warm~ 美軸ライン ストレッチ				16:00
16:30		白木朋子				16:30
16:30	16:30~17:30					17:00
17:00	MEGADANZ メガダンス	16:45~17:45				17:00
17:00	KUMI	HOT YOGA ミドル		17:00~17:30		17:30
17:30	😊	佐藤亮子		水中ウォーキング30 浜田浩之		17:30
17:45~18:45				17:40~18:10		18:00
18:00	BODYCOMBAT ☆紅白歌合戦★			アクア30 浜田浩之		18:00
18:30	小川・小山田	営業時間 9:00~19:30				18:30
19:00						19:00
19:00	営業時間 9:00~19:30					19:00
19:30	http://www.jexer.jp					19:30

初心者大歓迎クラス
 😊 イベントクラス
□ 備品使用クラス