

# ジェクサー・フィットネスクラブ赤羽

2019年1月3日(木) 年始特別営業日

## 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	
9:30	☺					9:30	
10:00	9:50~10:50 ~新春~ ハイブリッド・ ボクシングSP 栗原美奈	10:00~11:00 バランス コーディネーション 佐古田秀子	9:40~9:55 おはようストレッチ	10:00~10:45 アクア45 大久保美希		10:00	
10:30			開放時間			10:30	
11:00				10:55~11:25 水中ウォーキング30 大久保美希		11:00	
11:30	11:05~11:50 <b>RITMOS</b> Sae	11:10~12:00 <i>ChoreoSpirals</i> (コリオスパイラル) 栗原美奈				☺ 11:30~12:00 泳ごう会	11:30
12:00		☺					12:00
12:30	12:10~12:55 ステップ ライト45 竹内愛	12:15~13:15 リラックスヨガ ~新年への想いを込めて~ 松成広子					12:30
13:00							13:00
13:30	13:15~14:00 momchan フィットネス miyu			13:20~14:20 フラダンス 60 重岡ちあき		13:10~13:40 クロール ベーシック	13:30
14:00	☺				13:45~14:30 アクア45 森裕子		14:00
14:30	14:15~14:45 CXWORX ~新曲発表~ 山上・久保木	14:05~14:50 ~Warm~ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子					14:30
15:00	☺					14:40~15:25 スピード& ディスタンス	15:00
15:30	15:05~16:05 ☆HAPPY NEW YEAR☆ BODYCOMBAT 吉田・久保木	15:10~15:55 HOT YOGA リフレッシュ 森裕子				15:30	
16:00		☺				16:00	
16:30	16:20~17:20 エアロピクス コンボI60 尚武	16:15~17:15 HOT YOGA デトックス ~アロマリラックス~ ※ベルガモットの香を 使用致します。 精松怜加	開放時間			16:30	
17:00						17:00	
17:30		アロマの香を楽しみながらココロも カラダもリラックス♪ ※ハンドタオルをお持ちください。				17:30	
18:00				営業時間 9:00~19:30		18:00	
18:30						18:30	
19:00	営業時間 9:00~19:30					19:00	
19:30	<a href="http://www.jexer.jp">http://www.jexer.jp</a>					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