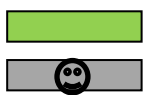


ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

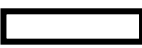
3月20日(月) 春分の日

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	バイクスタジオ	プール	
9:00					9:00
9:30		9:30~10:20			9:30
10:00	9:45~10:30 momchan ダイエット 伊東舞	ホットヨガ 稲田愛	10:00~10:30 チームバイク 小笠原虎太郎	10:00~10:30 アクア 山本綾音	10:00
10:30					10:30
11:00	10:45~11:45 RITMOS リトモス 51新曲発表会 三嶋喜美代	10:40~11:30 ホットヨガ 山田哲也		10:45~11:15 背泳ぎベーシック 吉田ひとみ	11:00
11:30			11:30~12:00 チームバイク 齋藤康則		11:30
12:00	12:00~12:45 CORE 8 FITNESS by Jaana しんDO	11:50~12:40 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子			12:00
12:30					12:30
13:00	13:00~13:45 ステップ ライト45 齋藤康則	13:00~13:50 ホットヨガ デトックス 竹内愛	13:00~14:00 チームバイク60 鳴海友基 & 安藤勇雅	13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~14:45 ラテンダンス 片山千穂	14:10~15:00 ホットヨガ リフレッシュ 齋藤康則		14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:00
14:30			14:45~15:15 チームバイク 福山峻一		14:30
15:00	15:00~15:30 ボディパンプ30 高橋淳樹	15:20~16:10 ホットヨガ 片倉由紀		15:15~15:45 ノインスイムパーソ ンク 山本綾音	15:00
15:30					15:30
16:00	15:50~16:50 歌うボイス エクササイズ ENIWA	16:30~17:20 ホットヨガ 杉崎智子	16:30~17:00 チームバイク 高橋淳樹	17:00~17:45 スピード&ディス タンス 渡邊美奈子	16:00
16:30					16:30
17:00	17:15~18:00 ボディコンバット45 高橋ゆりの	17:50~18:40 ホットヨガ 土師恵			17:00
17:30					17:30
18:00	18:15~19:00 We♡CX+α 15min (CXWORX) 高橋ゆりの&福山峻一				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
営業時間 9:00~20:00					
http://www.iexer.jp					



運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス
イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)



定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)