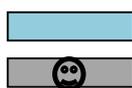


グループエクササイズタイムスケジュール

	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	9:20~10:10 協栄シェイプ ボクシング MIWA	9:30~10:30 ホットヨガ ビギナー 井坂友紀			9:30
10:00				10:00~10:30 ミットシェイプ 松下詠一	10:00
10:30	10:25~11:10 コアピラティス 武久あみ				10:30
11:00		10:50~11:50 ホット リンパフロー 荒木ひとみ		10:40~11:25 アクア 松下詠一	11:00
11:30	11:25~12:25 RPBコントロール 吉村敏子		11:45~12:30 RPM45 橋場浄香	11:30~12:30 成人スイム 小林ひとみ	11:30
12:00		12:10~13:00 ホットヨガ ミドル 糟谷敦			12:00
12:30	12:40~13:10 haound 小澤榛名			12:35~13:35 成人スイム 畑中隆輔	12:30
13:00		13:20~14:10 ホットヨガ ビギナー 平野夕貴	13:30~14:30 ☺️ チームバイク60 ~自分の壁を 乗り越えよう~ 大森愛莉・橋場浄香		13:00
13:30	13:25~14:25 ボディパンプ 60 荒ヶ田剛史			13:45~14:45 パーソナルスイム 畑中隆輔	13:30
14:00		14:30~15:20 ホットヨガ リフレッシュ 小澤榛名			14:00
14:30	14:40~15:40 ボディコンバット 60 中島美紀		15:30~16:15 RPM45 大森愛莉	15:00~15:30 水中ヌードル 最上優香	14:30
15:00		15:40~16:30 ホットヨガ ミドル 柴田秀蘭		15:45~16:15 アクア 最上優香	15:00
15:30	☺️ 15:55~16:55 ステップコンボⅠ ~時には縦は いかがでしょうか?~ ポブササキ				15:30
16:00		16:50~17:40 ホットヨガ デトックス 最上優香	17:00~17:30 チームバイク 清水映里		16:00
16:30					16:30
17:00	☺️ 17:15~18:15 エアロビクスコンボⅠ ~ステップアップ エアロビクス~ 佐藤陽子				17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
営業時間 9:00~20:00					
http://www.jexer.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



定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)

イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)