

2019年8月～ ジェクサー・フィットネスガーデン コトニア赤羽店 タイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日	
	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア	ジェクサー赤羽 フィットネスプール	スタジオ	サーキットエリア	スタジオ	サーキットエリア
10:00	女性専用 10:00～10:50 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～10:50 やさしいヨガ 大矢恵子	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～10:50 誰でもお手軽 けいらくピクス 武久あみ	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	女性専用 10:00～10:50 フラダンス 大場直子	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:55～11:25 水中 ウォーキング	10:00～10:50 やさしい エアロピクス 渡部利香	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)	10:00～10:50 やさしいヨガ 高田いっせい	10:00～ 13:00 サーキット (簡単運動教室)
11:00	11:00～11:50 楽しく歌おう♪ ヴォーカリズム 松井千明		11:00～11:50 足から整えよう エアロフット 廣田茂子		女性専用 11:00～11:50 歩き方が変わる！ 足腰かるやか ウォーキング 片山千穂		11:00～11:50 やさしいヨガ 萩原香			11:00～11:50 楽しく踊ろう♪ ラテンダンス 渡部利香		11:00～11:50 ChoreoSpirals コリオスパイラル 今井しのぶ	
12:00	12:00～12:50 やさしいヨガ 萩原香		女性専用 12:00～12:50 むくみ・たるみ予防 モナリザ 本庄悦子		12:00～12:50 やさしいヨガ チカコ		12:00～12:50 美軸ライン エクササイズ 武久あみ			女性専用 12:00～12:50 お腹すっきり！ ピラティス 畠山和江		12:10～13:10 エンジョイ 週替わり♪	
13:00	New 13:30～15:00 エンジョイ♪ テーブルゲーム	13:00～ 15:30 ゆったり のびのび トレーニング	New 13:30～14:30 卓球スクール	13:00～ 15:30 ゆったり のびのび トレーニング	13:10～14:10 エンジョイ♪ ダーツ	13:00～ 15:30 ゆったり のびのび トレーニング	New 13:30～14:30 卓球スクール	13:00～ 15:30 ゆったり のびのび トレーニング		New 13:30～14:30 卓球スクール	13:00～ 15:30 ゆったり のびのび トレーニング	1・3・5週目：卓球 2・4週目：ダーツ 13:30～14:30 キッズスクール チアダンス	13:00～ 15:30 ゆったり のびのび トレーニング
14:00	14:30～15:30 卓球フリー		14:30～15:30 エンジョイ♪ テーブルゲーム		14:30～15:30 卓球フリー		14:30～15:30 卓球フリー			14:40～15:40 キッズスクール チアダンス			
15:00										15:50～16:50 キッズスクール チアダンス			
16:00	16:00～17:00 キッズスクール 空手	15:30～ 18:00 サーキット (簡単運動教室)		15:30～ 18:00 サーキット (簡単運動教室)	16:00～17:00 キッズスクール チアダンス	15:30～ 18:00 サーキット (簡単運動教室)	16:00～17:00 キッズスクール ダンス	15:30～ 18:00 サーキット (簡単運動教室)		16:00～17:00 キッズスクール 空手	15:30～ 18:00 サーキット (簡単運動教室)		15:30～ 18:00 サーキット (簡単運動教室)
17:00	17:10～18:10 キッズスクール 空手		17:15～18:30 キッズスクール チアダンス		17:10～18:10 キッズスクール チアダンス		17:10～18:10 キッズスクール ダンス			17:10～18:10 キッズスクール 空手			
18:00													
18:30													

レッスン開始時間やクラス内容は変更する
場合があります。

レッスン開始時間やクラス内容は変更する場合があります。
予めご了承ください。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、ご遠慮願います。
 - ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ 持ち込み可能と致します。
 - ◆ スタジオ及びサーキットレッスンへ参加の際はインストラクター の指示に従い、速やかにお願ひ致します。
 - ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの 割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為は 遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
 - ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。代行等のご案内は施設内の館内掲示にてご確認ください。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

定員と備品について

マットを使用するクラスは定員があります。

ヨガマット 40枚

※マットが無くなり次第定員とさせていただきます。

ご参加いただけない場合がありますので、予めご了承ください。

※マットや道具を使用するクラスは の太枠です。

営業時間

月曜日～土曜日（祝日含む）

9:45～18:30