JEXER川口　2024年 2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00～10:45 Brain to Balance 角田　淳子	10:00～10:45 ピラティス 岡田　純子	10:00～10:45 リラックスヨガ 萩原　香	10:00～10:45 ChoreoSpirals 今井　しのぶ	10:00～10:45 モナリザ 畠山　和江	10:00～10:45 シェイプ ボクシング 鈴木　奈津子	10:00～10:45 ホットヨガ ライト Marina
10:30							
11:00	11:05～11:50 リラックスヨガ 松村　絵葉	11:05～11:50 MEGADANZ RADICAL FITNESS 高橋　愛	11:05～11:50 リラックスヨガ 萩原　香	11:05～11:50 MEGADANZ RADICAL FITNESS osaya	11:05～11:50 ピラティス chiyo	11:05～11:50 シェイプ ボクシング 鈴木　奈津子	11:00～11:45 ホットヨガ リンパフロー Marina
11:30							
12:00	12:10～12:55 LesMills BODYATTACK 宮田　茜	12:10～12:55 スリムフローヨガ 高岩　加奈子	12:10～12:40 LesMills BODYCOMBAT 乗尾　裕美	12:10～12:55 フラダンス 根岸　一技	12:10～12:55 チョアチョアフィット miyu	12:10～12:55 UBOUND RADICAL FITNESS 乗尾　裕美	12:05～12:50 ホットヨガ デトックス Sawa
12:30							
13:00	13:15～14:00 フラダンス 郡山　秀子	13:15～14:00 ZUMBA 関　真紀	13:00～13:45 モナリザ 畠山　和江	隔週 13:15～14:00 背骨コンディショニング 太極拳 小松　ゆき子	13:15～14:00 LesMills BODYPUMP 猪股　愛美	13:15～14:00 ピラティス 今井　しのぶ	13:05～13:50 ホットヨガ デトックス Sawa
13:30							
14:00	14:20～15:05 ピラティス 前川　尚子	14:20～15:05 グラマッスルフィット 松田　愛子	14:05～14:50 ピラティス 畠山　和江	14:20～14:50 UBOUND RADICAL FITNESS 乗尾　裕美	14:20～15:05 LesMills BODYATTACK 猪股　愛美	14:20～15:05 ChoreoSpirals 今井　しのぶ	14:20～15:05 Brain to Balance 幸恵
14:30							
15:00	15:25～16:10 LesMills BODYPUMP MASA				【GRIT種目】 2月　Athletic	15:25～15:55 LesMills GRIT 田村　真紀	15:25～16:10 UBOUND RADICAL FITNESS mio
15:30							
16:00	紫　53名 青　42名 緑　40名 ピンク　34名 (Gramorous Hip　30名) オレンジ　24名 （GRIT　20名）		木曜13:15～のレッスンは 隔週実施となります。 1日・15日・29日 背骨コンディショニング 8日・22日 太極拳			16:15～17:00 LesMills BODYCOMBAT 乗尾　裕美	16:30～17:15 ファイティング シェイプ 岡崎　順哉
16:30							
17:00			17:10～17:40 Glamorous Hip 乗尾　裕美	サーキット スケジュール 月 10:00/11:30 火～木 10:00/11:00		17:20～18:05 リラックスヨガ 新井　里江子	17:35～18:20 リラックスヨガ 千葉　博美
17:30							
18:00	18:00～18:45 ホット K-1 FIT FIGHT 宮澤　秀子	18:00～18:45 UBOUND RADICAL FITNESS 谷内　里佳	18:00～18:45 ホットピラティス 畠山　和江	18:15～19:00 スリムフローヨガ ヨーコ	18:10～18:55 LesMills BODYPUMP 田村　真紀	18:25～19:10 LesMills BODYPUMP MASA	
18:30							
19:00	19:00～19:45 ホットヨガ 骨盤調整 岡村　幸	隔週で担当者変更となります 19:05～20:05 LesMills BODYCOMBAT 6日・20日　U-SUKE 13日・27日　いっちー。	19:05～19:50 ホットヨガ リンパフロー 新井　里江子	19:20～20:05 UBOUND RADICAL FITNESS 乗尾　裕美	19:15～20:00 LesMills BODYCOMBAT 田村　真紀		
19:30							
20:00	20:00～21:00 ホットヨガ デトックス 新井　里江子	20:25～21:25 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮川　雄仁	20:10～21:10 ホットヨガ デトックス60 mio	20:25～21:10 K-1 FIT FIGHT 稗田　陽子	20:30～21:30 リラックスヨガ ～キャンドル空間～ 岡村　幸		
20:30							
21:00	21:15～22:00 ホットヨガ リンパフロー 新井　里江子						
21:30							
22:00							

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により変更する場合がございます。
予めご了承ください。

jexer FITNESS STUDIO