

# JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30						9:30
10:00	10:00~10:45 ピラティス ～骨盤矯正～ 前川 尚子	10:00~10:45 YOGA 内藤 美砂	10:00~10:45 <b>salsa</b> LiLian	10:00~10:45 YOGA 浅枝 文子	10:00~10:45 ピラティスフロー ～動きのコントロール～ 山口 千恵子	10:00~10:45 美輪フェイス ～顔から全身を整える～ 菊名 紗穂
10:30						10:00
11:00						10:30
11:30	11:05~11:50 <b>ZUMBA</b> 佐々木 純子	11:05~11:50 ルーシーダットン 西田 真記子	11:05~11:50 リラックスヨガ FUKIKO	11:05~11:50 <b>LesMills BODYJAM</b> Sachie	11:05~11:50 整体オリジナル 竹田 真知枝	11:00~12:00 YOGA 高岡 加奈子
12:00						11:00
12:30	12:10~12:55 YOGA Sayaka	12:05~12:50 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10~12:55 カーディオダンス YUMI	12:10~12:55 J-POP DANCE GROOVE さわちん	12:10~12:55 <b>DISC</b> 清水 あかね	12:15~13:00 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 藤ヶ崎 美奈
13:00						12:00
13:30	13:05~13:50 YOGA 成田 瑞穂		13:15~14:00 美輪ラインエクササイズ 市村 由貴	13:15~14:00 リラックスヨガ 尾島 真理	13:15~14:00 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	12:15~13:00 <b>LesMills BODYJAM</b> 藤ヶ崎 美奈
14:00						13:00
14:30						13:30
15:00						14:00
15:30						14:30
16:00						15:00
16:30						15:30
17:00						16:00
17:30						16:30
18:00						17:00
18:30						17:30
19:00	19:00~19:45 リラックスヨガ MIKA	18:20~19:05 <b>DISC</b> 清水 あかね		18:30~19:15 スリムフローヨガ FUKIKO	18:25~19:10 <b>LesMills BODYBALANCE</b> 千葉 香織	15:40~16:25 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 白石 周史
19:30		19:20~20:05 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね		19:00~19:45 スリムフローヨガ MIKA	19:25~20:10 <b>ZUMBA</b> YUMI	
20:00	20:00~20:45 <b>ZUMBA</b> 岩崎 友美	20:00~20:45 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 中澤 俊幸				
20:30		20:25~21:10 <b>ZUMBA</b> 宮崎 淑子				
21:00						
21:30						
(土)18:00~ (日)18:00~ <b>スタジオフリー開放</b>						

※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

※ インストラクターが諸事情（電車遅延・運休等）によりレッスン開始10分後までに到着できなかった場合は休講とさせて頂きます。