JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

2024/8月～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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 FIGURE8 Megg	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	10:15～11:00 MOnALISA モナリザエクササイズ 長谷川 由里恵	10:00～10:45 BOKWA Dance 栗原 浩一
10:30							
11:00	11:05～11:50 ZUMBA 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 LesMills BODYJAM 太田 幸恵	11:05～11:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	11:20～12:05 YOGA 高岩 加奈子	WEB予約 11:00～12:00 ピラティス ～体幹強化～ 前川 尚子
11:30							
12:00	12:10～12:55 YOGA Sayaka	時間変更 12:05～12:50 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	12:10～12:55 J-POP DANCE GROOVE さわちん	12:10～12:55 DISCO 清水 あかね	12:25～13:10 ザ★エアロビクス ～ビギナーズ～ 佐々木 啓	WEB予約 12:15～13:00 LesMills BODYCOMBAT 藤ヶ崎 美奈
12:30							
13:00		13:15～14:00 YOGA 成田 瑞穂	13:15～14:00 美軸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	WEB予約 13:30～14:15 LesMills BODYATTACK 藤ヶ崎 美奈	13:15～13:45 LesMills BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈
13:30							
14:00							
14:30						WEB予約 14:35～15:20 LesMills BODYJAM 川島 麻里奈	14:35～15:20 リラックスヨガ 井上 美保子
15:00							
15:30						15:40～16:25 LesMills BODYCOMBAT 白石 周史	15:40～16:25 ZUMBA Chie
16:00							
17:00						17:00～ スタジオフリー開放	
17:30							
18:00							
18:30	18:30～19:15 リラックスヨガ 岡村 幸	18:15～19:00 DISCO 清水 あかね	18:30～19:15 ザ★エアロビクス ～サーキット～ 佐々木 啓	18:15～19:00 スリムフローヨガ FUKIKO	18:15～19:00 LesMills BODYBALANCE 千葉 香織		
19:00							
19:30	19:35～20:20 ZUMBA 岩崎 友美	19:20～20:05 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	19:35～20:20 ピラティス ～ベーシック～ 佐々木 啓	19:20～20:05 ZUMBA YUMI	19:20～20:05 POP PILATES MAMIKO		
20:00							
20:30		20:25～21:10 ZUMBA YUMI		20:25～21:10 eyeリカバリー 竹田 真知枝	20:25～21:10 FLO PILATES MAMIKO		
21:00							
21:30							

※ 11時以前、終了時刻20時以降のレッスンは、他店舗会員様・法人会員様(一部は除く)はご参加頂けません。

※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ございません。

※ 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。