

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川 17周年 特別プログラム												
	10月18日 日曜日				10月19日 月曜日				10月20日 火曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30												
9:00	8:30~9:20 協栄シェイプ ボクシング MIWA		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール G-85									
9:30	9:35~10:20 Strength Development 家城和夫		9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール G-95		女性限定 9:40~10:25 HOTYOGA 骨盤調整 ユキ							
10:00	10:00~10:45 エアロワーク 谷口浩子	10:00~10:45 Choreospirals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室		10:00~10:45 アクア45 吉田賢一							
10:30	10:35~11:10 LES MILLS Shapies 家城和夫	9:55~11:40 HOT FREE TIME		10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGA ビギナー ユキ	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 マンツーマン サポート	11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~11:45 リラックスヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング 横岸	10:15~10:45 マンツーマン サポート
11:00	11:30~12:30 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	11:55~12:25 Warmストレッチ 池田	11:40~12:25 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ 乾	11:45~12:30 フィンスイム アドバンス ~安倍といっぱい泳ぐよ~	11:15~11:45 マンツーマン サポート	12:10~12:55 A-FIT BOX Aya	12:05~12:50 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00~12:30 ディスタンス	12:15~12:45 マンツーマン サポート
12:00	12:50~13:20 LES MILLS BODYATTACK 横地	12:40~13:25 HOTYOGAデトックス 池田	12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:55~13:40 MEGADANCE しんDo	12:55~13:40 リラックスヨガ 木崎 純	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	12:15~12:45 マンツーマン サポート	13:15~13:45 Ami×NONOKA	13:15~14:00 ピラティスフロ 今井しのぶ	12:45~13:30 アクア45 葉山亜希恵×鳥居	13:15~13:45 マンツーマン サポート
13:00	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	13:40~14:25 Wow! HIP Ami	14:15~14:45 水中ウォーキング 鳥居	13:15~13:45 マンツーマン サポート	14:00~14:45 ベルビックスストレッチ 木崎 純	13:55~14:40 Wow! HIP NONOKA	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	13:15~13:45 マンツーマン サポート	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	14:15~14:45 筋力リリース 横地	14:05~14:35 青泳ぎベーシック	14:15~14:45 マンツーマン サポート
14:00	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK 横地	14:40~15:25 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI		14:15~14:45 マンツーマン サポート	15:00~15:45 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	14:55~15:40 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 松田有輝也×横地	14:15~14:45 マンツーマン サポート	15:10~16:10 キッズ 体育スクール	16:20~17:20 キッズジュニア 体育スクール	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール B-15	15:15~15:45 マンツーマン サポート
15:00	15:35~16:20 RITMOS 佐藤陽子	16:35~17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈	16:40~17:10 アクアコンディショニング SEN	15:15~15:45 マンツーマン サポート	16:00~16:45 スローボディシェイプ 中村勝美	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16	16:00~17:30 レンタルスタジオ	15:15~15:45 マンツーマン サポート	16:00~17:30 レンタルスタジオ	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール B-17	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:15~16:45 マンツーマン サポート
16:00	16:35~17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子	17:35~18:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	17:20~17:50 アクアダンス SEN	16:15~16:45 マンツーマン サポート	18:00~18:45 リラックスヨガ 千葉博美	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17	18:00~18:55 エアロビクスコンボ I 45 佐藤陽子	16:15~16:45 マンツーマン サポート	18:10~18:55 エアロビクスコンボ I 45 佐藤陽子	19:00~19:30 アクアティコ・ラティノ 吉田賢一	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール B-16	17:15~17:45 マンツーマン サポート
17:00	17:40~18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	18:40~19:25 LES MILLS BODYPUMP KANAKA×NONOKA		17:15~17:45 マンツーマン サポート	18:30~19:00 ボディメンテナ 谷谷舞華	19:05~19:50 ボディメンテナ 谷谷舞華	19:00~19:30 バタフライベーシック	17:15~17:45 マンツーマン サポート	19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LES MILLS Shapies Ami	19:40~20:10 アクアサーキット 吉田賢一	18:15~18:45 マンツーマン サポート
18:00	18:40~19:25 LES MILLS BODYPUMP KANAKA×NONOKA			18:15~18:45 マンツーマン サポート	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 横地	20:10~20:55 ピラティス 尚武	20:00~21:00 成人 スイミングスクール A-20	18:15~18:45 マンツーマン サポート	20:10~20:55 LES MILLS DANCE 川島麻里奈	21:10~21:40 YOGAコリオ Rin		19:15~19:45 マンツーマン サポート
19:00				19:15~19:45 マンツーマン サポート	20:15~20:45 LES MILLS BODYPUMP 横地			19:15~19:45 マンツーマン サポート	21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈			20:15~20:45 マンツーマン サポート
20:00				20:15~20:4								