

JX東神奈川 10周年スペシャルプログラム

	10月14日(月・祝)			10月15日(火)			10月16日(水)			10月17日(木)			10月19日(土)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:30	8:30~9:00 GRIT ~morningcall~ 谷野真 要予約 定員30名			営業時間 9:30~23:00			営業時間 9:30~23:00			営業時間 9:30~23:00			8:30~9:30 ヴォーカリズム 福嶋純子	8:40~8:55 ストレッチ	8:00~9:30 イベントコース ※イベント時はコースを 使用いたします。
9:00	9:15~10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~降臨~ 谷野真	10:00~10:50 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵 女性限定													
9:30															
10:00															
10:30	10:30~10:50 ストレッチ			10:10~11:10 エアロピクス コンボI 60 遠藤浩子	10:15~11:05 Choreospirals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室 有料	9:50~10:35 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子	10:15~11:15 HOTYOGA ミドル 菅野有希	10:00~10:45 アクア45 石綿由美	10:05~11:05 協栄シェイプ ボクシング ~10周年拡大SP~ 山形あや	10:00~11:00 スリムフローヨガ kumi	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室 有料	10:00~11:30 オリジナルダンス& トレーニング レボリューション ~奇跡のコラボ~ 和田節子withT	9:55~10:45 骨盤引締めピラティス 前川尚子	10:05~10:35 ディスタンス
11:00															
11:30	11:10~11:55 ステップライト45 YASUCO	11:10~12:00 HOTYOGA ピギナー 大石修子		11:20~12:05 ダンスエアロ ~Beat it!!~ 遠藤浩子	11:20~12:05 リラクソヨガ 神保由香里	11:20~11:50 水中ヌードルウォーキング 町田	10:45~11:30 ZUMBA 和田節子		11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~12:05 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:20~12:00 POWER HIPNESS 宮下	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之	11:00~11:30 コアピラティス 前川尚子	11:00~11:30 コアピラティス 前川尚子	10:45~11:15 フィンスイム ベーシック
12:00															
12:30	12:10~12:55 RITMOS YASUCO			12:20~13:10 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	12:20~13:05 ペルビックストレッチ 神保由香里	12:20~12:55 個人メドレー インター 有料	11:45~12:30 LAOUND 横谷りえ		12:05~12:35 背泳ぎベーシック	12:20~13:05 HOTYOGA リフレッシュ 角田	12:15~13:00 Balletone 高橋美子	12:00~12:30 ミッドウェイブ 浜田浩之	11:55~12:40 Laound 角田	11:45~12:45 ベリーダンス TOMOMI	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12
13:00															
13:30	13:10~14:10 リラクソヨガ 木崎 純	13:20~14:10 HOTYOGA コリオ 岩下		13:25~14:25 ルーシーダットン 神保由香里	13:20~14:20 フラダンス 寺田久美子	13:20~14:05 キッズアクア45 葉山亜希恵	12:45~13:30 MEGADANZ 横谷りえ		12:45~13:15 平泳ぎベーシック	13:20~14:05 エアロピクス ミドル45 遠藤浩子	13:15~14:00 RPBコントロール 浜田亜希	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12 有料	12:55~13:55 リラクソヨガ yoriko	13:00~13:50 フラダンス 椎橋弘子	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13
14:00															
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:30~15:20 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI		14:40~15:25 モムチャンフィットネス ベーシック 有我京子	14:35~15:25 ピラティスフロー 今井しのぶ	14:15~14:45 横しずる ウォーキング 葉山亜希恵	14:35~15:20 エアロピクス ライト+@45 斉藤朋子		14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	14:40~15:25 HOTピラティス 山路さなえ	14:15~15:00 MEGADANZ ~暗闇ver~ HARUNA	14:15~15:05 バランス コーディネーション 金子真理己	14:10~14:55 エアロワーク YASUCO	14:05~15:05 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14
15:00															
15:30	15:30~16:30 けいらくピクス 中村勝美	15:40~16:30 HOTYOGA アドバンス 榎原美幸		15:40~16:10 LES MILLS CWORKX 田中	15:35~16:20 HIPHOP Minachi	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-15	15:35~16:20 ステップスタート+@ &ストレッチ 斉藤朋子		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:15~16:00 LES MILLS BODYPUMP 木村	15:15~15:55 筋膜リリース& ストレッチ 田中	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15	15:10~15:55 エアロピクス サーキット45 YASUCO	15:15~16:15 ペルビックストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15
16:00															
16:30															
17:00	16:45~17:45 ダンスエアロ 佐藤陽子	16:45~18:30 HOTフリータイム		16:25~17:25 スローボディシェイプ 中村勝美	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16		15:45~17:45 HOTフリータイム	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16	16:15~17:05 フラダンス 山田弘美	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT 佐渡×角田	16:25~17:15 リラクソヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	
17:30															
18:00	18:00~18:45 エアロピクス ミドル45 佐藤陽子			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール C-17			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17			17:25~18:15 MEGADANZ YUNOKI	17:30~18:15 エアロピクス コンボI 45 佐藤陽子	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

スケジュールは、クラブ側・インストラクター側の都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。

イベント内容詳細

	10月20日(日)			10月21日(月)			10月22日(火・祝)			10月14日(月・祝)&10月17日(木)LES Mills Special Lesson		10月14日(月・祝)	10月14日(月・祝)	
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール					
8:30	スタジオA 8:30~9:30 LES MILLS BODYATTACK テック15min+45min ~masterpiece~ 神山×小島一球	スタジオB 8:30~9:20 氣功 山本伸吾	プール 8:00~9:30 イベントコース	営業時間 9:30~23:00							10月14日(月・祝)8:30~9:00 GRIT CARDIO ~morningcall~ 定員:30名 担当:谷 顕真 10月14日(月・祝)9:15~10:15 BODYCOMBAT ~降臨~ 定員:60名 担当:谷 顕真 10月17日(木) 20:30~21:00 GRIT ATHLETIC ~競演~ 定員:30名 担当:佐藤舞×五十嵐 10月17日(木) 21:15~22:15 BODYCOMBAT ~enjoy!!~ 定員:60名 担当:佐藤舞×田中		16:45~17:45 ダンスエアロ 佐藤陽子	14:00~14:30 日本泳法 19:10~19:30 着衣泳 日本古来の泳ぎ方を 千葉コーチが伝授します! 服を着て泳いだことありますか? もしもの時のために 着衣泳を体験しましょう! 安倍コーチが担当いたします。
9:00										10月15日(火)		10月15日(火)	10月16日(水)	
9:30		9:30~9:50 筋膜リリース								11:20~12:05 ダンスエアロ 遠藤浩子		13:20~14:05 キツすぎるアクア45 14:15~14:45 優しすぎるウォーキング 葉山亜希恵	21:45~22:15 みんなで LES MILLS CXWORX 宮下×真田withK	14:35~15:20 エアロビクスライト+@45 15:35~16:20 ステップスタート+@&ストレッチ 斉藤朋子
10:00	9:45~10:45 コアヨガ 渡辺友華	10:00~10:40 POWER HIPNESS 米屋	9:50~10:20 アクア30 早川陽佑	9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美	10:00~10:50 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一				12:20~13:10 協栄シェイプ ボクシング 山形あや		12:40~13:10 ディスタンス	イベントテーマは『Beat it !!』 マイケルジャクソンのBeat it に 乗せて、楽しくダンスエアロ! 遠藤インストラクターと 一緒に盛り上がりましょう!	
10:30		10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑								12:20~13:05 ペルビックスストレッチ 神保由香里		12:40~13:10 ディスタンス	CXWORXにwithKのゲストが! プール、スタジオとマルチに活躍 しているKインストラクターには CXWORXは朝飯前かと思いきや が、一緒にコアトレーニングを楽 しみましょう!	
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ 渡辺友華									13:20~14:20 ルーシーダットン 神保由香里		13:20~14:05 アクアSP 葉山亜希恵& 愉快的仲間たち	いつものレッスンに ちょっとプラス@の 楽しい要素&チャレンジ要素を 取り入れた 10周年特別クラスです!	
11:30		11:30~12:15 ベビースイミング スクール								14:45~15:25 沖繩エイサー演舞 ※観覧のみ		15:35~16:20 HIPHOP Minachi	ご自身の泳ぎを映像としてみたいは ありませんか? 泳いでいる姿をカメラで撮り フォームのチェックなどできます! 詳細は別途ポスターにて	
12:00	要予約 女性限定									15:45~16:45 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈×佐藤友美		16:35~17:35 スローボディシェイプ 中村勝美	山形インストラクターも10年目! JX東神奈川を支えてきた 協栄ボクシングと共に 渾身のレッスンを お届けします!	
12:30	12:15~13:30 Emily先生が教える 初めての トレーニング教室 ※別紙ポスター参照	12:40~13:30 HOTYOGA リフレッシュ 宮下	12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12							17:05~17:35 borre 川島麻里奈×佐藤友美		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	10月19日(土)	
13:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
13:30										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
14:00	13:55~14:25 GRIT 真田	13:50~14:50 HOTYOGA デトックス 坂	14:20~14:50 水中ウォーキング 藤井							17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
14:30										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
15:00	14:40~15:10 CXWORX 真田									17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
15:30	15:25~16:10 RITMOS 佐藤陽子	15:30~16:00 HOTストレッチ 米屋	15:00~15:30 ミットアクア30 藤井×山本							17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
16:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
16:30	16:20~17:05 ステップコンボI 45 佐藤陽子	16:50~17:40 HOTYOGA ピギナー 川島麻里奈								17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
17:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
17:30	17:15~18:15 ZUMBA 小松真太郎									17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
18:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
18:30	18:30~19:00 barre 川島麻里奈	18:00~19:00 HOTYOGA 骨盤調整 大石修子	17:45~18:45 スピード& ディスタンス 拡大Special							17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
19:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
19:30										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
20:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
20:30										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
21:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
21:30										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
22:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
22:30										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	
23:00										17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ			10月19日(土)	

10月11日(金)最新

※観覧のみ