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	GRIT.	予約			<u> </u>			<u> </u>			244 AMP N+ 818		8:30~9:30	8:40~8:55 ストレッチ	8:00~9:30
9:00	空間 全員	(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		ヴォーカリズム	ストレッチ	イベントコース
9:30	9:15~10:15 LESMILLS				3.00 20.00			3.00 20.00			3.00 20.00	T	福嶋純子	9:10~9:40 筋膜リリース	※イベント時はコースを 使用いたします。
	BODYCOMBAT	女性限定	1		9:45~10:00 ポールコンディショニング		0.50 10.05								
10:00	~降臨~ 谷顕真	10:00~10:50 HOTYOGA	10:00~10:45			有料 10:00~10:45	9:50~10:35 ラテンエクスプレス コンサルサ		10:00~10:45	10:05~11:05	10:00~11:00	有料 10:00~10:45	10:00~11:30	9:55~10:45 骨盤引締めピラティス	10:05~10:35
10:30	10:30~10:50	リフレッシュ 赤山 恵	アクア45 吉田賢一	10:10~11:10 エアロビクス	10:15~11:05 ChoreoSpírals	やさしい 水中運動教室	和田節子	10:15∼11:15 HOTYOGA	アクア45 石綿由美	協栄シェイプ ボクシング ~10周年拡大SP~	スリムフローヨガ	やさしい 水中運動教室	オリジナルダンス& トレーニング	前川尚子	ディスタンス
11:00	ストレッチ	3000		- コンボ I 60 遠藤浩子	片山千穂		10:45~11:30	ミドル		ー ~10周年拡大SP~ 山形あや	kumi		レボリューション ~奇跡のコラボ~		10:45~11:15 フィンスイム
11.00	11:10~11:55	11:10~12:00	11:00~11:45 ベビースイミング	11:20~12:05		11:20~11:50	ジZVMBA 和田節子		11:00~11:45 ベビースイミング	11:15~12:05	定員40名	11:05~11:50 アクア45	和田節子withT	11:00~11:30 コアピラティス 前川尚子	ベーシック
11:30	ステップライト45 YASUCO	HOTYOGA ビギナー 大石修子	スクール	ザンスエアロ 〜 Beat it !!~	11:20~12:05 リラックスヨガ ************************************	水中ヌードルウォーキング 町田	44.45 40.00	11:35~12:05 HOTストレッチ	スクール	ボディメンテナンス	11:20~12:00 POWER HIPNESS 宮下	浜田浩之	暗闇		11:25~11:55 ミットシェイプ 町田
12:00		7,119,1		遠藤浩子	神保由香里		11:45~12:30	黒田	12:05~12:35	渋谷輝幸	11	12:00~12:30 ミットシェイプ	11:55~12:40	11:45~12:45 ベリーダンス	7,12
12:30	12:10~12:55 RITMOS			12:20~13:10	12:20~13:05	12:10~12:55 個人メドレ ー	横谷りえ	12:25~13:10	12:05~12:35 背泳ぎベーシック	12:20~13:05	12:15~13:00 Balletone %	浜田浩之	□3000 . 角田	TOMOMI	12:15~13:15
13:00	YASUCO		有料 12:45~13:45	協栄シェイプ ボクシング 山形あや	ペルビックストレッチ 神保由香里	インター	12:45~13:30	HOTYOGA リフレッシュ	12:45~13:15	エアロウォーク 〜歌謡曲ver〜 遠藤浩子	高橋典子	有料 12:45~13:45			ジュニア スイミングスクール F-12
13.00	13:10~14:10		12.45~13.45 成人 スイミングスクール	H1000 (*			MEGADANZ 横谷りえ	角田	平泳ぎベーシック			12.45~13.45 成人 スイミングスクール	12:55~13:55	13:00~13:50	1 12
13:30	リラックスヨガ	13:20∼14:10 HOTYOGA	A-12	13:25~14:25	13:20~14:20	13:20~14:05 キツすぎるアクア45		女性限定 13:30~14:20	13:25~13:55 水中ウォーキング	13:20~14:05 エアロビクス	13:15~14:00 RPBコントロール 浜田亜希	D-12	リラックスヨガ yoriko	フラダンス 椎橋弘子	13:15~14:15 ジュニア
14:00	木崎純	コリオ 岩下		ルーシーダットン	フラダンス 寺田久美子	葉山亜希恵	13:40~14:25 美軸ライン エクササイズ	HOTYOGA 骨盤調整 菅野有希	木村	ミドル45 遠藤浩子 	从口里 布	有料	•		スイミングスクール F-13
14:30			14:00~14:50 日本泳法	神保由香里	4m/X1	14:15~14:45 優しすぎる	菊名菜穂	自封行布	14:15~15:15	14:15~15:00	14:15~15:05	14:00~14:30 水中撮影会	14:10~14:55	14:05~15:05	14:15~15:15
	14:30~15:15 ペルビックストレッチ	14:30~15:20 HOT美軸ライン		14:40~15:25	14:35~15:25	ウォーキング 葉山亜希恵	14:35~15:20 エアロビクス	14:40~15:25	ジュニア スイミングスクール	MEGADANZ ~暗闇ver~	バランス コーディネーション 金子真理己		エアロウォーク YASUCO	整体オリジナル 竹田真知枝	ジュニア スイミングスクール
15:00	木崎純	ストレッチ TOMOMI		モムチャンフィットネス ベーシック 有我京子	ピラティスフロー 今井 しのぶ		ライト+@45 斉藤朋子	HOTピラティス 山路さなえ	C-14	HARUNA			15:10~15:55	IJUAAA	F-14
15:30	15:30~16:30		15:15~16:15 ジュニア	13237.1		15:15~16:15 ジュニア			15:15~16:15 ジュニア	15:15~16:00 LESMILLS BODYPUMP	15:15〜15:55 筋膜リリース& ストレッチ	15:15~16:15 ジュニア	エアロビクス サーキット45	15:15~16:15	15:15~16:15 ジュニア
16:00	15.30~16.30 けいらくビクス	15:40∼16:30 HOTYOGA	フューァ スイミングスクール A-15	15:40~16:10 LESMILLS CXWORX 田中	15:35∼16:20 HIPHOP	ンユー/ 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		スイミングスクール C-15	木村	田中	フュー/ スイミングスクール D-15	YASUCO	ペルビックストレッチ 	フェー/ スイミングスクール F-15
	中村勝美	アドバンス 榊原美幸		田中	Minachi		斉藤朋子	45.45 47.45			16:15~17:05		16:10~17:10	Kaori	
16:30			16:15~17:15 ジュニア	16:25~17:25		16:15~17:15 ジュニア		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		フラダンス	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール	LesMILLS BODYCOMBAT	16:25~17:15	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール
17:00	16:45~17:45		スイミングスクール A-16	スローボディシェイプ		スイミングスクール B-16			C-16		山田弘美	D-16	佐渡×角田	リラックスヨガ Kaori	F-16
17:30	ダンスエアロ 佐藤陽子	16:45~18:30	17:15~18:15	- 中村勝美 		17:15~18:15			17:15~18:15			17:15~18:15	17:25~18:15		17:15~18:15
10:00	KTUM 1	HOTフリータイム	ジュニア スイミングスクール			ジュニア スイミングスクール B-17			ジュニア スイミングスクール C-17			ジュニア スイミングスクール	T/.25~18.15	17:30~18:15 エアロビクス コンボ I 45	ジュニア スイミングスクール F-17
18:00	18:00~18:45		A-17			B-17						D-17	YUNOKI	佐藤陽子	F-17
18:30	エアロビクス ミドル45 佐藤陽子			18:25~19:10	1			18:30~18:50 筋膜リリース	18:15~19:15 ジュニア	18:15~19:15 リラックスヨガ		18:15~19:15 ジュニア	18:30~19:30	18:30~19:30	
19:00				MEGADANZ 横谷りえ	18:50~19:40	18:45~19:15 クロールベーシック	LesMills	対性限定 定員40名 19:00~19:30	スイミングスクール C-18	リラックスョカ 渡辺友華	女性限定	スイミングスクール D-18	BODYPUMP	RF EZ DO DANCERCIZE	
19:30			19:10~19:30 着衣泳	19:20~20:05	HOTYOGA ビギナー 川島麻里奈		BODYPUMP 白石周史	POWER HIPNESS 神山			19:00~19:50 HOTYOGA 骨盤調整		~dangerous 封印~ 熊谷×神山withT	YASUKO	19:15~19:45
				RITMOS		19:30~20:00 ミットシェイプ 高鷲 勉	定員30名 19:40~20:10 GRIT ~cardio~	19:40~20:40		19:30~20:15 ステップライト45	大石修子		19:45~20:15		バタフライベーシック
20:00				横谷りえ	20:10~20:40	商鳥 炮 20:10∼20:40	~cardio~ TEAMスタッフ	パワーヨガ	20:00~21:00	佐藤陽子	20:10~20:40	20:00~20:45	19:45~20:15 GRIT ~strength~ 加澤		
20:30				20:15~20:45 barre 川島麻里奈	HOTストレッチ 瀬川	アクア30 高鷲 勉	20:25~21:10	渡辺友華	成人 スイミングスクール	要予約 定員30名 20:30~21:00	20.10~20.40 HOTストレッチ 坪山	ミットアクア45 小池×山本	20:30~21:00	生限定	
21:00						00:55 04:05	■acuno. ~10周年Ver~		C-20	佐藤舞×五十嵐			POWER HIPNESS 神山withT		
				21:00~21:30 LEEMILLS BODYPUMP 熊谷	21:10~22:00	20:55~21:25 背泳ぎベーシック	宮下×熊谷withT 暗闇	20:55~21:55 リラックスヨガ	有料 21:10~21:40	要予約 ^{定員60名} 21:10~22:10	21:00~21:50 HOTYOGA	21:00~21:45 スピード&			
21:30					HOTYOGA ミドル 坂野修平		21:25~22:10 LesM ILL s	渡辺友華	水中撮影会	BODYCOMBAT	ミドル FUKI	ディスタンス			
22:00				21:45~22:15 みんなで CXWORX 宮下×眞田WithK	以 打 多十		BODYATTACK 熊谷		21:50~22:20 フィンスイム	~enjoy!!~ 佐藤舞×田中					
22:30]				ベーシック						
23:00															
23:00															

イベント内容詳細

	1	0月20日(日)	10月21日(月)				
8:30	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	7	
0.30	8:30~9:30 LESMILLS	8:30~9:20	8:00 ~ 9:30		営業時間			
9:00	テック15min+45min ~masterpiece~	気功 山本伸吾	イベントコース		9:30~23:00			
9:30	神山×小島一球	9:30~9:50 筋膜リリース						
10:00	9:45~10:45 定	40名 女性限定	9:50~10:20 アクア30	9:50~10:50	女性限定			
10:30	コアヨガ	10:00~10:40 POWER HIPNESS 米屋	早川陽佑	24式太極拳	10:00~10:50 HOTYOGA リフレッシュ	10:00~10:45 アクア45		
	渡辺友華	不 座	10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑	大久保朋美	赤山恵	吉田賢一	=	
11:00	11:00~12:00			11:05~11:50	11:10 10:00	11:00~11:45		
11:30	リラックスヨガ		11:30~12:15	□ 30UN 3. 角田	11:10~12:00 HOTYOGA ビギナー	ベビースイミング スクール	1	
12:00	渡辺友華	,	ベビースイミング スクール	7,11	菅野有希			
10:00	要予約 女性限定 12:15~13:30	_		12:05~12:50 LesM ILL s				
12:30	Emily先生が教える	12:40~13:30		BODYCOMBAT 角田			1 t	
13:00	初めての トレーニング教室	HOTYOGA リフレッシュ	12:45~13:45 成人			12:45~13:45 成人		
13:30	※別紙ポスター参照	宮下	スイミングスクール G-12	13:10~14:10	13:20~14:10	スイミングスクール A-12	暗陽	
14:00	定員30名	女性限定		リラックスヨガ 木崎 純	HOTYOGA コリオ 岩下	有料	me	
14:00	13:55~14:25 GRIT 真田	13:50~14:50 HOTYOGA		小 ∞g がせ	4 F	14:00~14:30 水中撮影会	バッ	
14:30		デトックス 坂	14:20~14:50 水中ウォーキング 藤井	14:30~15:15	14:30~15:20	ANT DRIVE		
15:00	14:40~15:10 LesMills CXWORX 真田		原子 15:00~15:30 ミットアクア30	ペルビックストレッチ 木崎 純	HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI		1 沖紹	
15:30	15:25~16:10	15:30~16:00	藤井×山本	45.00 40.00		15:15~16:15	·	
16:00	RITMOS _{佐藤陽子}	HOTストレッチ 米屋		15:30~16:30 けいらくビクス	15:40~16:30 HOTYOGA	ジュニア スイミングスクール A-15	L	
16:30	10:00 17:05			中村勝美	アドバンス 榊原美幸	16:15~17:15	B	
10.00	16:20~17:05 ステップコンボ I 45 佐藤陽子					ジュニア スイミングスクール	川島四	
17:00	1	16:50~17:40 HOTYOGA				A-16	1	
17:30	17:15~18:15	ビギナー 川島麻里奈			16:45 ~ 18:30	17:15~18:15 ジュニア	川島畑	
18:00	ジZVMBA 小松真太郎		17:45~18:45		HOTフリータイム	フュー/ スイミングスクール A-17	1	
	小仏美久即	18:00∼19:00 HOTYOGA	スピード& ディスタンス	18:05~18:50			BO.	
18:30	18:30~19:00 barre	骨盤調整 大石修子	拡大Special	ZVMBA 小松真太郎			T	
19:00	川島麻里奈				40.00	19:05~19:35		
19:30				19:05~19:55 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:00~20:00 HOTYOGA リンパフロー	ミットシェイプ 山本		
20:00				W. Z. V. I	渡美樹	← 有料		
20:30				20:10~20:55 LESMILLS	女性限定 20:20~21:10	20:00~21:00 成人 スイミングスクール		
21:00				BODYPUMP 熊谷	HOTYOGA リフレッシュ 宮下	A-20		
21:30				21:10~21:55				
				Laouna. 熊谷	21:30~22:00 HOTストレッチ 米屋			
22:00				'				
22:30								
23:00	<u> </u>		<u> </u>		L	<u> </u>		

10月22日(火・祝)					
スタジオA	スタジオB	プール			
	9:15~9:35 ストレッチ				
	9:45~10:00 ポールコンディショニング	有料			
10:10~11:10 エアロビクス 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			
11:20~12:05 ダンスエアロ 遠藤浩子	11:20~12:05 リラックスヨガ 神保由香里	11:20~11:50 水中ウォーキング 町田			
还 除/□ 丁	计 体四百主	12:00~12:30 クロールインター			
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	12:40~13:10 ディスタンス			
暗閣	13:20~14:20	13:20~14:05			
MEGFIDEIDEZ バックナンバーSP 横谷りえ	ルーシーダットン 神保由香里	アクアSP 葉山亜希恵& 愉快な仲間たち			
	14:35~15:25				
14:45~15:25 沖縄エイサー演舞 ※観覧のみ	ピラティスフロー 今井しのぶ				
15:45~16:45 LESMILLS	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			
BODYJAM 川島麻里奈×佐藤友美	16:35~17:35 スローボディシェイプ	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16			
17:05~17:35 ÖÖRre 川島麻里奈×佐藤友美	中村勝美				
17:50~18:50		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17			
LESMILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ					
	1				

10月14日(月・祝)&10月17日	日(木)LESMILLS Special Lesson	10月14日(月・祝)	10月14日(月・祝)		
10月14日(月·祝)8:30~9:00 GRIT 定員:30名 担当:谷 顕真 10月14日(月·祝)9:15~10:15 BOD 定員:60名 担当:谷 顕真 10月17日(木) 20:30~21:00 GRI		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		
定員:30名 担当:佐藤舞×五十嵐 10月17日(木) 21:15~22:15 BOD 定員:60名 担当:佐藤舞×田中	OYCOMBAT ~enjoy!!~	聞いていて踊りたくなるような キャッチーな曲に合わせて、 リズムや音に合うような振り付けを していきます。最後に曲に合わせた 時にバッチリ曲のイメージに合って	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!		
JX東神奈川初!あの谷トレーナーとのお招きして、Special Lesson!!この深 ※詳細は別途ポスターにてご確認お願	機会に是非ご参加ください!	いて、気持ちよく踊れること間違い なしです♪	安倍コーチが担当いたします。		
10月15日(火)	10月15日(火)	10月15日(火)	10月16日(水)		
11:20~12:05 ダンスエアロ ~Beat it !!~ 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 CXWORX 宮下×眞田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		
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!	キツすぎるアクアに 優しすぎるウォーキング!? 鬼の葉山と仏の葉山が見れるかも(笑) どちらも笑顔で楽しめる内容と なっておりますので ご安心してご参加ください!	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は朝飯前かと思います が、一緒にコアトレーニングを楽 しみましょう!	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!		
10月16日(水)	プール	10月17日(木)	10月17日(木)		
20:25~21:10 ~10周年Ver~ 宮下×熊谷withT 大人気UBOUNDのクラス! 10周年スペシャルで Tインストラクターを迎えて 盛り上げます!	10月16日(水)21:10~21:40 10月17日(木)14:00~14:30 10月21日(月)14:00~14:30 水中撮影会 ご自身の泳ぎを映像としてみたくは 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	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 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!	12:20~13:05 エアロウォーク ~歌謡曲ver~ 遠藤浩子 いつもは洋楽ですが 今回は、皆様の聴き慣れた 歌謡曲でエアロ! 遠藤インストラクターの 曲のチョイスも注目です!		
10月19日(土)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月22日(火・祝)		
10:00~11:45 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 初コラボ、初イベント こんなイベントは 今までになかった! 10周年にて奇跡のコラボ! 乞うご期待!!	18:30~19:30 LESMILLS BODYPUMP ~dangerous 封印~ 熊谷×神山withT 10周年は楽しいナンバーで ワイワイ盛り上がりましょう! ハード曲は封印です!	8:30~9:30 LESMILLS BODYATTACK テック15min+45min 〜masterpiece〜 神山×小島一球 45分のレッスンの前に より強果しく! より効果的にレッスンを 参加できるように テクニッククラスを実施します! 朝ボディアタックで爽やかな朝を!	13:20~14:05 アクアSP 葉山亜希恵& 愉快な仲間たち 葉山インストラクターも 10年目…。 最終日は愉快な皆様と プールを盛り上げます!		
10月22日(火・祝)	10月22日(火・祝)	10月22日(火・祝)			
13:25~14:25 MEGADAI バックナンバーSP 横谷りえ 暗闇かつバックナンバーで! いつもとは違う雰囲気で 楽しく盛り上げりましょう!	14:45~15:25 沖縄エイサー演舞 琉球國祭り太さま 10周年を盛り上げるべく 琉球國祭り太鼓様を お招きし、Aスタジオで エイサーの演舞をおけ といるで エイサーの演者をおけ も間覧は自由ですり と非お立ち寄りください! ※観覧のみ	17:50~18:50 LESMILLS BODYCOMBAT ~終幕~ TEAMスタッフ 10周年 スペシャルプログラムは これにて終幕! BODYCOMBATで 締めましょう!			

10月11日(金)最新