

# ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

## 11月23日(水) 勤労感謝の日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	studioA	studioB	studio CHAIN	プール	
8:30		10月25日(火) 0:00より WEB予約開始!! 有料レッスンの予約・入金に つきましては11月9日(水) 正午12:00~と なります。詳細は別紙をご確認ください。 ※定員変更済です。10.21更新			8:30
9:00				8:50~9:20 水中ウォーキング 森裕子	9:00
9:30				9:30~10:15 アクア45 森裕子	9:30
10:00					10:00
10:30	10:15~11:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 定員30名 Lucas	10:00~10:45 HOTヨガビギナー 定員45名 Morita	10:30~11:00 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	10:30~11:30	10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガ骨盤調整 定員45名 内藤美砂		ベビースイミング スクール	11:00
11:30	11:20~12:05 <b>LES MILLS</b> <b>barre</b> 定員30名 相馬安奈		11:45~12:30 <b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b> 定員35名 安倍×恒松	11:50~12:20 クロールプレス	11:30
12:00		12:10~12:55 HOTヨガリンパフロー 定員45名 内藤美砂		12:25~13:25 短期有料成人スイム	12:00
12:30	12:25~13:10 <b>ZUMBA</b> 定員30名 Yume				12:30
13:00		13:15~14:00 HOTヨガリフレッシュ 定員45名 綱島美智子		13:30~14:00 パーソナルスイム	13:00
13:30	13:30~14:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 定員30名 Hikaru×白井香		14:00~14:45 <b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b> 定員35名 Lucas		13:30
14:00		14:20~15:05 HOTヨガビギナー 定員45名 阪本美佳子		14:30~15:30	14:00
14:30	14:35~15:20 <b>DISC</b> 定員30名 清水あかね			ジュニアスイミング スクール	14:30
15:00			15:30~16:00 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	15:30~16:30	15:00
15:30	有料クラス：¥1,650(税込) 15:40~16:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 定員30名 羽柴×高橋	16:30~17:30		ジュニアスイミング スクール	15:30
16:00		ジュニアチアダンス スクール	17:00~17:30 <b>LES MILLS</b> <b>sprint</b>	16:30~17:30	16:00
16:30	17:00~17:45 <b>UBOUND</b> 定員30名 相馬安奈×白井香			ジュニアスイミング スクール	16:30
17:00		17:50~18:50	18:15~19:00 <b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b> 定員35名 KANA	17:30~18:30	17:00
17:30	JX新川崎×川崎コラボレッスン 18:10~18:55 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 定員30名 KAHO×高橋	ジュニアチアダンス スクール		ジュニアスイミング スクール	17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

営業時間8:00~22:00

初心者大歓迎クラス
 
😊 イベントクラス
 

 備品使用クラス