

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

2月24日(月)天皇誕生日振替休日(2.20 19:30更新)

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			8:15~9:00 LES MILLS THE TRIP		8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	10:10~10:55 UBOUND Kana	10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子			10:00
10:30			10:30~11:00 LES MILLS sprint	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:30
11:00				10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	11:00
11:30	11:25~12:10 リラックスヨガ マー	11:10~11:55 サンバ ピリー			11:30
12:00				12:00~12:30 予約なし バタフライベーシック	12:00
12:30	12:30~13:15 ピラティスフロー 尚武	参加費 無料 12:20~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT MASAYA×藤井熙		12:40~13:10 パーソナルスイム 加藤梢真	12:30
13:00					13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ 尚武	13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子	13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP KANA		13:30
14:00					14:00
14:30		※レッスン予約開始 1/27(月)15:50~			14:30
15:00	14:40~15:40 LES MILLS BODYATTACK 柳井秀斗	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	14:45~15:30 LES MILLS THE TRIP Jou	15:15~15:45 予約なし スイムスタート としすけ	15:00
15:30	参加費 550円		※レッスン予約開始 1/27(月)15:40~		15:30
16:00	16:00~17:00 LES MILLS BODYPUMP Jou×しゅんすけ	16:20~17:20 ジュニア体育スクール		16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	16:00
16:30				16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	16:30
17:00			17:00~17:30 LES MILLS RPM		17:00
17:30	予約方法: イベント予約 申込期間: 2025年2月10日(月)12:00 ~レッスン開始の30分前ま で予約・入金可能 ※キャンセル期限前日22時 期限以降のご返金は出来 かねますのでご了承ください。	17:40~18:40 ジュニア体育スクール			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30				19:30~20:30 成人スイム としすけ	19:30
20:00					20:00

営業時間8:00~22:00