

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

1月12日(月)成人の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

Time	studioA	studioB	studio CHAIN	LC GYM	プール
8:00					
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 LES MILLS THE TRIP		
9:00					
9:30	9:10~9:55 チョアチョアフィット アンダーソン幸子				
10:00		10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子			
10:30	10:15~11:00 UBOUND Kana		10:30~11:00 LES MILLS sprint		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり
11:00				11:00~11:45 セミパーソナル	10:55~11:40 アクア45 森田さゆり
11:30	11:25~12:10 サンバ ヒリー	11:10~11:55 リラックスヨガ 田中真紀			
12:00				12:00~12:45 セミパーソナル	
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 田村真紀	12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武			
13:00					
13:30		13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子			
14:00	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ 尚武		13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP 田村真紀	14:00~14:45 セミパーソナル	
14:30					
15:00	14:50~15:35 LES MILLS BODYSTEP 奥山妙子	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	15:00~15:30 LES MILLS sprint 田村真紀	15:00~15:45 セミパーソナル	予約なし
15:30					15:15~15:45 クロールベーシック
16:00	¥ 詳細は後日公開 16:00~17:00				
16:30	LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子×相子七海	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 としすげ
17:00			17:00~17:30 LES MILLS RPM		16:35~17:05 パーソナルスイム としすげ
17:30					
18:00		17:40~18:40 ジュニア体育スクール		18:00~18:45 セミパーソナル	
18:30					
19:00	¥ 有料イベントは 12月29日(月)12:00より予約開始となります。 アプリ、イベントよりご予約ください。 (講座コードは入力不要)				
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

フロント対応時間 10:00~18:00 ロッカー営業時間 8:00~22:00