

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

10月13日(月)スポーツの日

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	
8:00					8:00
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 LES MILLS THE TRIP		8:30
9:00	9:00~9:30 LES MILLS DANCE	9:00~9:45 スリムフローヨガ keiko			9:00
9:30	¥ 60分クラス※別紙参照				9:30
10:00	10:00~11:00 UBOUND KanaX#うっちー	10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:00
10:30				10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	10:30
11:00		11:10~11:55 リラックスヨガ 田中真紀			11:00
11:30	11:25~12:10 サンバ ピリー		11:30~12:00 LES MILLS Sprint 田村真紀	予約なし	11:30
12:00				12:00~12:30 バタフライベーシック	12:00
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		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 MEGADANZ RADICAL FITNESS 大西美帆	13:45~14:30 LES MILLS RPM 田村真紀		13:30
14:00					14:00
14:30	14:40~15:25 LES MILLS BODYATTACK 柳井秀斗			予約なし	14:30
15:00	予約なし	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	MASAYA卒業まであと少し...☆ 15:00~15:45 LES MILLS THE TRIP MASAYA X Jou	15:15~15:45 スイムスタート	15:00
15:30	VRレッスン				15:30
16:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP (映像のインストラクターJou)	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	17:00~17:45 LES MILLS BODYSTEP 奥山妙子		17:00~17:30 LES MILLS RPM		17:00
17:30		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
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					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