

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

11月23日(月) 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	LC GYM	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		↓フェイスタオルをご持参ください↓ 9:00~9:45				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	9:00~9:45 背骨コンディショニング 米村和枝	9:25~9:55 sprint #うっちー			9:30
10:00		10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子				10:00
10:30	10:15~11:00 UBOUND Kana		10:15~11:00 LES MILLS RPM #うっちー		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:30
11:00		11:10~11:55 リラククスヨガ 田中真紀	11:25~12:10 LES MILLS THE TRIP #うっちー	11:00~11:45 セミパーソナル	10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	11:00
11:30	11:25~12:10 サンバ ヒリー					11:30
12:00		12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武		12:00~12:45 セミパーソナル		12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 田村真紀					12:30
13:00		13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子	13:45~14:30 LES MILLS RPM 田村真紀			13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ 尚武			14:00~14:45 セミパーソナル		13:30
14:00						14:00
14:30						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		15:00~15:45 セミパーソナル	予約なし	15:00
15:30					15:15~15:45 クロールベーシック	15:30
16:00	詳細は別紙参照 16:00~17:00					16:00
16:30	16:00~17:00 LES MILLS BODYATTACK 藤井照×横山菜摘	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	16:30
17:00					16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	17:00
17:30	詳細は別紙参照 17:30~18:30					17:30
18:00	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井照×横山菜摘	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		18:00
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