

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

11月3日(月)文化の日

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	祝日イベント! 9:00~9:45 陰陽ヨガ keiko			9:00
9:30					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		10:30~11:00 LES MILLS sprint	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:30
11:00		11:10~11:55 リラックスヨガ 田中真紀		10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	11:00
11:30	11:25~12:10 サンバ ビリー			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 MASA	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 LES MILLS sprint 大森俊		13:00
13:30		13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子			13:30
14:00	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ 尚武		13:55~14:40 LES MILLS RPM 大森俊		14:00
14:30	¥ 祝日イベント! 14:50~15:50 LES MILLS BODYATTACK 藤井熙×原田悠茉				14:30
15:00		15:00~16:00 ジュニア体育スクール	15:10~15:55 LES MILLS THE TRIP 大森俊	15:15~15:45 スイムスタート	15:00
15:30	¥ 祝日イベント! 16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井熙×原田悠茉			詳細は後日公開!	15:30
16:00		16:20~17:20 ジュニア体育スクール		16:00~16:45 祝日特別プログラム スイムクリニック 千代	16:00
16:30			17:00~17:30 LES MILLS RPM		16:30
17:00		17:40~18:40 ジュニア体育スクール			17:00
17:30					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