

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

11月3日(火)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	LC GYM	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYATTACK	8:30~9:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる となっております。				8:30
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP					9:00
9:30						9:30
10:00	10:15~11:00 LES MILLS DANCE 奥山妙子	10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKIKO		10:00~10:45 セミパーソナル	10:00~10:30 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	10:00
10:30					10:40~11:25 アクアベシック 葉山亜希恵	10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガビギナー ユキ	11:15~12:00 LES MILLS RPM 相子七海			11:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子			12:00~12:45 セミパーソナル	11:45~12:15 平泳ぎインター	11:30
12:00		12:15~13:00 HOTヨガ骨盤調整 大石修子			12:20~12:50 パーソナルスイム 千代	12:00
12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 横山菜摘					12:30
13:00		13:25~14:10 HOTヨガリンパフロー 谷野智子	13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP	13:00~13:45 セミパーソナル		13:00
13:30	13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 横山菜摘					13:30
14:00		14:30~15:15 HOTヨガデトックス 谷野智子		14:00~14:45 セミパーソナル		14:00
14:30	14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介					14:30
15:00			15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:00~15:45 セミパーソナル		15:00
15:30		15:30~17:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる温 度 となっております。			15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	15:30
16:00	15:40~16:40 UBOUND Kana			16:00~16:45 セミパーソナル	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	16:00
16:30					17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	16:30
17:00				17:00~17:45 セミパーソナル		17:00
17:30						17:30
18:00				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