

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

2月11日(水)建国記念の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

8:00	studioA	studioB	studio CHAIN	LC GYM	プール	8:00
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE	8:30~9:30 HOT Free Time ※HOT環境とは異なる温度設定と なっております。	9:00~9:30 LES MILLS sprint		8:50~9:20 水中ウォーキング SEN	8:30
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT				9:30~10:15 アクア45 SEN	9:00
9:30	¥ 詳細は別紙参照 10:00~11:00				10:30~11:30 ヘビースイミング スクール (2コース使用)	9:30
10:00	LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	10:00~10:45 HOTヨガビギナー 菅野有希	10:30~11:00 LES MILLS RPM		11:40~12:10 背泳ぎ ベーシック	10:00
10:30		11:05~11:50 HOTヨガ骨盤調整 内藤美砂			水中動画撮影会 ①12:20~12:35 ②12:35~12:50 ③12:50~13:05 ④13:05~13:20 2200円 詳細は別紙参照	10:30
11:00	11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK 藤井照	12:10~12:55 HOTヨガリンパフロー 内藤美砂	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP 澤井	12:00~12:45 セミパーソナル	¥	11:00
11:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井照	13:15~14:00 HOTヨガリフレッシュ CHIE				11:30
12:00	13:30~14:15 ZUMBA 大西美帆	14:20~15:05 HOTヨガビギナー 阪本美佳子	14:30~15:30 LES MILLS RPM 大森俊×NINA	13:00~13:45 セミパーソナル		12:00
12:30			¥ 詳細は別紙参照 15:55~16:40 LES MILLS THE TRIP 大森俊×NINA		14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール (1コース使用)	12:30
13:00					15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	13:00
13:30					16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	13:30
14:00					17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	14:00
14:30	14:35~15:20 ピラティスフロー 石川和江				19:00~19:45 スピード& ディスタンス	14:30
15:00	¥ 参加費:550円 15:55~16:55 UBOUND Kana					15:00
15:30	※15:55~16:55 UBOUND は通常予約、 精算機でのお支払いとなります。 (1/14 17:05より予約開始)		※15:55~16:40 THE TRIP は通常予約となります。 (1/14 16:50より予約開始)	17:10~17:55 セミパーソナル		15:30
16:00				18:00~18:45 セミパーソナル		16:00
16:30						16:30
17:00						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