

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

studioA	studioB	studio CHAIN	LC GYM	プール
8:00 8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE				8:00 8:30
8:30 9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT	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		9:00 9:30
9:00 9:30				
10:00 10:00~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:45 HOTヨガビギナー 菅野有希	10:30~11:00 LES MILLS RPM		10:00 10:30
11:00 浅川裕司	11:05~11:50 HOTヨガ骨盤調整 内藤美砂			11:00 11:30
11:30 11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK	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 12:30
12:00 藤井熙	13:15~14:00 HOTヨガリフレッシュ CHIE			13:00 13:30
12:30 12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	14:20~15:05 HOTヨガビギナー 阪本美佳子	14:30~15:30 LesMILLS RPM 大森俊×NINA		14:00 14:30
13:00 藤井熙				15:00 15:30
13:30 13:30~14:15 ZUMBA				16:00 16:30
14:00 大西美帆				17:00 17:30
14:30 14:35~15:20				18:00 18:30
15:00 ピラティスフロー 石川和江				19:00 19:30
15:30 ¥				20:00 20:30
16:00 参加費: 550円 15:55~16:55 UBOUND				21:00 21:30
16:30 Kana				22:00 22:30
17:00 ※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)				
17:30	※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)			
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
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