

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

2月23日(月)天皇誕生日

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 LesMILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 LesMILLS THE TRIP			8:30
9:00		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	陰陽ヨガ keiko				9:30
10:00		10:00~10:45				10:00
10:30	10:15~11:00 UBOUND Kana	バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:30~11:00 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		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 ビリー	リラックスヨガ 田中真紀				11:30
12:00				12:00~12:45 セミパーソナル		12:00
12:30	12:30~13:15 LesMILLS BODYCOMBAT 田村真紀	12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武			¥ 2,200円 詳細は別紙参照	12:30
13:00		13:25~14:10			水中動画撮影会 ①13:00~13:15 ②13:15~13:30 ③13:30~13:45 ④13:45~14:00	13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ 尚武	フラダンス 椎橋弘子	13:45~14:30 LesMILLS THE TRIP 田村真紀	14:00~14:45 セミパーソナル		13:30
14:00						14:00
14:30	通常予約 14:40~15:25 ～尚武流～ ストレッチ 尚武	人気トレーナーがセルフストレッチを 無料で紹介いたします！				14:30
15:00		15:00~16:00 ジュニア体育スクール	15:00~15:45 LesMILLS RPM 大森俊	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	¥					16:00
16:30	参加費880円 別紙参照 16:30~17:30	16:20~17:20 ジュニア体育スクール	16:10~16:55 LesMILLS THE TRIP 大森俊		16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	16:30
17:00	ZUMBA FITNESS 土井美貴				16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	17:00
17:30		17:40~18:40 ジュニア体育スクール				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