

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

	studioA	studioB	studio CHAIN	LC GYM	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT					8:30
9:00		9:00~9:45 陰陽ヨガ keiko				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					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				11:00~11:45 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 ヒリー			12:00~12:45 セミパーソナル		11:30
12:00						12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 田村真紀	12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武				12:30
13:00		13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子	13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP 田村真紀	14:00~14:45 セミパーソナル	2,200円 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					13:30
14:00				15:00~15:45 セミパーソナル		14:00
14:30	通常予約 14:40~15:25	15:00~16:00 ジュニア体育スクール				14:30
15:00	～尚武流～ ストレッチ 尚武		16:10~16:55 LES MILLS THE TRIP 大森俊	15:00~15:45 セミパーソナル	予約なし 15:15~15:45 クロールベーシック	15:00
15:30						15:30
16:00	¥ 参加費880円 別紙参照 16:30~17:30				16:00~16:30 パーソナルスイム としそく	16:00
16:30		16:20~17:20 ジュニア体育スクール			16:35~17:05 パーソナルスイム としそく	16:30
17:00	ZUMBA FITNESS 土井美貴			18:00~18:45 セミパーソナル		17:00
17:30		17:40~18:40 ジュニア体育スクール				17:30
18:00						18:00
18:30						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