

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

4月29日(水)昭和の日 (4/9更新)

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 <small>※HOT環境とは異なる温度設定と なっております。</small>			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					10:30~11:30 <small>2コース使用 詳細は別紙参照</small> 水中動画撮影会	9:30
10:00		10:00~10:45 HOTヨガピギナー 菅野有希			①10:30~10:55 ②11:00~11:25	10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 白石周史					10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガ骨盤調整 内藤美砂				11:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK 石田智裕					11:30
12:00		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		12:00
12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 石田智裕					12:30
13:00		13:15~14:00 HOTヨガリフレッシュ CHIE		13:00~13:45 セミパーソナル		13:00
13:30	13:30~14:15 ZUMBA Yume					13:30
14:00		14:20~15:05 HOTヨガピギナー 阪本美佳子				14:00
14:30	14:35~15:20 ピラティスフロー 石川和江					14:30
15:00						15:00
15:30			15:30~16:00 LES MILLS RPM			15:30
16:00	15:45~16:30 UBOUND Kana					16:00
16:30						16:30
17:00	※15:45~16:30 UBOUND は通常予約となります。 (4/1 16:40より予約開始)					17:00
17:30				17:10~17:55 セミパーソナル		17:30
18:00				18:00~18:45 セミパーソナル		18:00
18:30						18:30
19:00					19:00~19:45 スピード& ディスタンス	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