

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

7月20日(月)海の日

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		8:15~9:00			8:00
8:30	LES MILLS BODYCOMBAT		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	スリムフローヨガ 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			10:15~10:45 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	10:55~11:40	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		セミパーソナル	アクア45 森田さゆり	11:30
12:00				12:00~12:45		12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT #うっちー	12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武		セミパーソナル		12:30
13:00						13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ 尚武	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子	13:45~14:45 LES MILLS RPM 大森俊×#うっちー			13:30
14:00				14:00~14:45		14:00
14:30				セミパーソナル		14:30
15:00	14:40~15:10 尚武流ストレッチ 尚武	15:00~16:00		15:00~15:45	予約なし	15:00
15:30	15:30~16:15 協栄シェイプボクシング MIWA	ジュニア体育スクール	15:15~16:00 LES MILLS THE TRIP 藤井照×#うっちー	セミパーソナル	15:15~15:45 背泳ぎベーシック	15:30
16:00					16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	16:00
16:30	16:45~17:45 LES MILLS BODYATTACK 藤井照×家城和大	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 としすけ	16:30
17:00						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		18:00
18:30				セミパーソナル		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