

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

7月21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	プール	
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 LES MILLS THE TRIP		8:30
9:00	9:00~9:30 LES MILLS DANCE				9:00
9:30					9:30
10:00	有料クラス※詳細は別紙参照 10:00~11:00 UBOUND Kana×藤井熙	10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:30~11:00 LES MILLS sprint	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:00
10:30					10:30
11:00		11:10~11:55 アロマリラックスヨガ (香りをプラス♪) 田中真紀		10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	11:00
11:30	11:25~12:10 サンバ ピリー				11:30
12:00				12:00~12:30 平泳ぎベーシック	12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井熙	12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武		12:40~13:10 パーソナルスイム 加藤梢真	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 フラダンス 椎橋弘子	13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP MASAYA		13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:50~15:35 LES MILLS BODYSTEP 奥山妙子	15:00~16:00 ジュニア体育スクール	15:00~15:30 LES MILLS sprint 大森俊	15:15~15:45 スイムスタート	15:00
15:30					15:30
16:00	15:55~16:40 チョコアチョコフィット アンダーソン幸子	16:20~17:20 ジュニア体育スクール	15:55~16:40 LES MILLS RPM 大森俊	16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	16:00
16:30				16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	16:30
17:00	NEWスタッフレッスン! 17:00~17:45 MEGA DANZ AKI		17:00~17:30 LES MILLS RPM		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				19:30~20:30 成人スイム としすけ	19:30
20:00					20:00

営業時間8:00~22:00

無料クラスのご予約方法は通常通りとなります。
※通常とは時間、内容が異なるクラスも同様

例 15:55~16:40 RPM
予約開始日 6月23日(月)16:50~