

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

8月11日(火)山の日

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						8:00
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYATTACK	8:30~9:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる となっております。				8:30
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP					9:00
9:30						9:30
10:00		10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKIKO	10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP NINA	10:00~10:45 セミパーソナル		10:00
10:30	10:15~11:00 ZUMBA Corin					10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガビギナー ユキ				11:00
11:30	11:20~12:05 ピラティスフロー 石川和江		11:20~11:50 LES MILLS RPM NINA		11:45~12:15 平泳ぎインター	11:30
12:00		12:15~13:00 HOTヨガ骨盤調整 大石修子		12:00~12:45 セミパーソナル	12:20~12:50 パーソナルスイム 千代	12:00
12:30	12:30~13:00 GRIT STRENGTH 藤井照×作山拓生					12:30
13:00				13:00~13:45 セミパーソナル	13:15~13:45 ウォーキングアクア 寺本強	13:00
13:30	13:25~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井照×作山拓生	13:25~14:10 HOTヨガリンパフロー CHIE				13:30
14:00		14:30~15:15 HOTヨガデトックス 鈴木一平		14:00~14:45 セミパーソナル	13:55~14:40 アクアベーシック 寺本強	14:00
14:30						14:30
15:00	15:00~16:00 UBOUND Kana	15:30~17:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる となっております。	15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:00~15:45 セミパーソナル	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	15:00
15:30					16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	15:30
16:00				16:00~16:45 セミパーソナル	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	16:00
16:30						16:30
17:00				17:00~17:45 セミパーソナル		17:00
17:30						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