

# ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

## 9月15日(月)敬老の日

### 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                                  |       |
|-------|---|---|---|--------------------------------------|-------|
| 8:00  |   |   |   |                                      | 8:00  |
| 8:30  | 8:15~8:45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>            |   | 8:15~9:00<br><b>LES MILLS THE TRIP</b>  |                                      | 8:30  |
| 9:00  | 9:00~9:30<br><b>LES MILLS DANCE</b>                 | 9:00~9:45<br>スリムフローヨガ<br>keiko            |   |                                      | 9:00  |
| 9:30  |   |   |   |                                      | 9:30  |
| 10:00 |   | 10:00~10:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐古田秀子 |   |                                      | 10:00 |
| 10:30 | 10:15~11:00<br><b>UBOUND</b><br>藤井熙                 |   | 10:30~11:00<br><b>LES MILLS sprint</b>  | 10:15~10:45<br>水中ウォーキング<br>森田さゆり     | 10:30 |
| 11:00 |   | 11:10~11:55<br>リラックスヨガ<br>田中真紀            |   | 10:55~11:40<br>アクア45<br>森田さゆり        | 11:00 |
| 11:30 | 11:25~12:10<br>サンバ<br>ピリー                           |   |   |                                      | 11:30 |
| 12:00 |   |   |   | 12:00~12:30<br>背泳ぎベーシック              | 12:00 |
| 12:30 | 12:30~13:15<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>田村真紀  | 12:20~13:05<br>ピラティスフロー<br>尚武             |   | 12:40~13:10<br>パーソナルスイム<br>加藤梢真      | 12:30 |
| 13:00 |   |   |   |                                      | 13:00 |
| 13:30 |   | 13:25~14:10<br>フラダンス<br>椎橋弘子              | NEWリリースイベント! ※別紙参照  |                                      | 13:30 |
| 14:00 | 13:35~14:20<br>エアロオリジナル<br>~初級&筋コン~<br>尚武           |   | 13:45~14:30<br><b>LES MILLS RPM</b><br>田村真紀×大森俊   |                                      | 14:00 |
| 14:30 |   |   | NEWリリース&sprint10周年記念イベント!   |                                      | 14:30 |
| 15:00 | 14:50~15:35<br><b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>奥山妙子    | 15:00~16:00<br>ジュニア体育スクール                 | 14:55~15:25<br><b>LES MILLS sprint</b><br>田村真紀×大森俊  | 予約なし                                 | 15:00 |
| 15:30 | NEWリリースイベント! ※別紙参照                                  |   |   | 15:15~15:45<br>スイムスタート               | 15:30 |
| 16:00 | 16:00~17:00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>奥山妙子 | 16:20~17:20<br>ジュニア体育スクール                 |   | 16:00~16:30<br>パーソナルスイム<br>としすけ      | 16:00 |
| 16:30 |   |   |   | 16:35~17:05<br>パーソナルスイム<br>としすけ      | 16:30 |
| 17:00 |   |   | 17:00~17:30<br><b>LES MILLS RPM</b>   |                                      | 17:00 |
| 17:30 |   | 17:40~18:40<br>ジュニア体育スクール                 |   |                                      | 17:30 |
| 18:00 |   |   | sprintは無料イベントとなりますので、通常通りの<br>予約方法となります。<br>RPM、BODYBALANCEは有料イベントとなります<br>ので、詳細は別紙をご覧ください。 |                                      | 18:00 |
| 18:30 |   |   |   |                                      | 18:30 |
| 19:00 |   |   |   |                                      | 19:00 |
| 19:30 |   |   |   | 19:30~20:30<br>短期有料<br>成人スイム<br>としすけ | 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