

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

9月21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

8:00	studioA	studioB	studio CHAIN	LC GYM	プール	8:00
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 LES MILLS THE TRIP			8:30
9:00		9:00~9:45 スリムフローヨガ keiko				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					9:30
10:00		10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子				10:00
10:30	10:15~11:00 UBOUND Kana		10:15~11:00 LES MILLS THE TRIP #うっちー		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 リラックスヨガ 田中真紀		11:00~11:45 セミパーソナル	10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	11:00
11:30	11:25~12:10 サンバ ビリー		11:25~12:10 LES MILLS RPM #うっちー			11:30
12:00		12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武		12:00~12:45 セミパーソナル	詳細は別紙参照 水中動画撮影会 ①12:30~12:45 ②12:45~13:00 ③13:00~13:15 ④13:15~13:30	12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀					12:30
13:00		13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎美奈	13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP 田村真紀			13:00
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ 尚武			14:00~14:45 セミパーソナル		13:30
14:00	詳細は別紙参照 14:45~15:45					14:00
14:30		15:00~16:00 ジュニア体育スクール		15:00~15:45 セミパーソナル	予約なし	14:30
15:00	14:45~15:45 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈×HATTY				15:15~15:45 背泳ぎベーシック	15:00
15:30		16:20~17:20 ジュニア体育スクール			16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ	15:30
16:00					16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ	16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30		17:40~18:40 ジュニア体育スクール		18:00~18:45 セミパーソナル		17:30
18:00						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