

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

9月22日(火)国民の休日

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
10:30	10:15~11:00 ZUMBA Corin	10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKIKO		10:00~10:45 セミパーソナル	詳細は別紙参照 水中動画撮影会 ①10:30~10:45 ②10:45~11:00 ③11:00~11:15 ④11:15~11:30	10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガビギナー ユキ	11:15~12:00 LES MILLS RPM			11:00
11:30	11:20~12:05 ピラティスフロー 石川和江		#うっちー		11:45~12:15 平泳ぎインター	11:30
12:00	¥ 詳細は別紙参照 12:30~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井照×#うっちー	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		13:25~14:10 秋のゆらぎを整える HOTヨガ CHIE		13:00~13:45 セミパーソナル	13:15~13:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	13:00
14:00	13:50~14:35 LES MILLS BODYPUMP 志乃				13:55~14:40 アクアベーシック 葉山亜希恵	14:00
14:30	¥ チャリティイベント 15:00~15:30 GRIT ATHLETIC 藤井照	14:30~15:15 HOTヨガデトックス CHIE		14:00~14:45 セミパーソナル		14:30
15:00			15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:00~15:45 セミパーソナル		15:00
15:30	¥ チャリティイベント 16:00~16:30 GRIT CARDIO 藤井照	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。			15:30~16:30 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		16:00
16:30					16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	16:30
17:00				17:00~17:45 セミパーソナル		17:00
17:30					17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (3コース使用)	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