

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

9月23日(水)秋分の日

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 BODYBALANCE	8:30~9:30 HOT Free Time ※HOT環境とは異なる温度設定と なっております。			8:50~9:20 水中ウォーキング SEN	8:30
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT				9:30~10:15 アクア45 SEN	9:00
9:30						9:30
10:00		10:00~10:45 HOTヨガビギナー 菅野有希				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司				10:30~11:30 ヘビースイミング スクール (2コース使用)	10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガ骨盤調整 内藤美砂				11:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK 藤井照				11:40~12:10 バタフライベーシック	11:30
12:00		12:10~12:55 HOTヨガリンパフロー 内藤美砂	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP 澤井	12:00~12:45 セミパーソナル	12:20~12:50 泳ごう会	12:00
12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井照					12:30
13:00		13:15~14:00 HOTヨガリフレッシュ CHIE				13:00
13:30	13:30~14:15 ZUMBA Yume			13:00~13:45 セミパーソナル		13:30
14:00		14:20~15:05 HOTヨガビギナー 阪本美佳子				14:00
14:30	14:35~15:20 ピラティスフロー 石川和江		15:00~15:45 LES MILLS RPM NINA		14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール (1コース使用)	14:30
15:00					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	15:45~16:30 UBOUND Kana		16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP NINA		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		16:30~17:30 ジュニアチアダンス スクール			17:10~17:55 セミパーソナル	16:00
16:30					18:00~18:45 セミパーソナル	16:30
17:00		17:50~18:50 ジュニアチアダンス スクール				17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00					19:00~19:45 スピード& ディスタンス	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