

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

9月23日(火)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	プール	8:00
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYATTACK				8:30
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP				9:00
9:30			9:30~10:00 LES MILLS RPM		9:30
10:00		10:00~10:45 HOTヨガ骨盤調整 ユキ		10:00~10:30 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	10:00
10:30	10:15~11:00 腹筋・背筋強化 レベルアップ・ピラティス 石川和江			祝日イベント! ※参加費無料 10:45~11:30 バラエティアクア45 葉山亜希恵×吉田賢一	10:30
11:00		11:05~11:50 HOTヨガビギナー ユキ	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP MASAYA	11:45~12:15 クロールインター	11:00
11:30	11:20~12:05 ピラティスフロー 石川和江				11:30
12:00		12:15~13:00 HOTヨガミドル 川谷幸子			12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS DANCE 奥山妙子				12:30
13:00		13:25~14:10 HOTヨガリンパフロー 谷野智子	13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP		13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 相子七海	14:30~15:15 HOTヨガデトックス 谷野智子			14:00
14:30					14:30
15:00	祝日イベント! ※別紙参照 15:10~16:10 LES MILLS BODYATTACK 藤井照	晴天の場合は屋上実施! ※別紙参照 15:45~16:30 マイトリーヨガ (慈しむヨガ) 大石修子	15:15~16:00 LES MILLS RPM 相子七海		15:00
15:30					15:30
16:00	祝日イベント! ※別紙参照 16:40~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井照×羽柴				16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					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

無料クラスのご予約方法は通常通りとなります。
※通常とは時間、内容が異なるクラスも同様。

例 15:15~16:00 RPM
予約開始日 8月26日(火)16:10~

フロント対応時間 10:00~18:00 ロッカー営業時間 8:00~22:00