

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎

6月29日(日)夢中でトレーニングの日イベント

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
8:30				8:30
9:00	8:30~9:00 LES MILLS BODYPUMP			8:30~9:30 ジュニアスイミング 体験会
9:30	9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT			9:30
10:00		9:45~10:30 HOTヨガリンパフロー CHIE	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	9:40~10:40 ジュニアスイミング 体験会
10:30	10:15~11:00 UBOUND Kana			10:00
11:00		10:50~11:35 HOTヨガビギナー 田島桃子	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP 大森俊	10:30
11:30	11:30~12:15 LES MILLS BODYATTACK SHIORI			11:00
12:00		12:00~12:45 HOTヨガリフレッシュ mio		11:30
12:30	映像とハイブリット※参加費無料 12:35~13:20 Wow! HIP フォームチェックにフォーカス! SHIORI		12:30~13:15 LES MILLS RPM 大森俊	12:00
13:00		13:15~14:00 HOTヨガミドル mio		12:30
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYPUMP 横山菜摘		13:45~14:15 LES MILLS sprint	13:30~14:30 ジュニアスイミング 体験会
14:00		14:20~15:05 HOTヨガデトックス 川谷幸子	14:45~15:30 LES MILLS THE TRIP Jou	14:00
14:30	14:50~15:35 チョコアチョコフィット アンダーソン幸子			14:30
15:00		15:25~16:10 HOTヨガリフレッシュ 鈴木一平		14:40~15:40 ジュニアスイミング 体験会
15:30	イベントレッスン! ※参加費無料 15:55~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT MASAYAX藤井熙		16:00~16:45 RPM	15:00
16:00		16:30~17:15 HOTヨガコリオ Jou		15:30
16:30	17:00~18:00 LES MILLS BODYJAM Sachie		17:15~18:00 LES MILLS THE TRIP MASAYA	16:00
17:00				16:30
17:30				17:00
18:00				17:30
18:30				18:00
19:00				18:30
19:30				19:00
20:00				19:30
				20:00

営業時間8:00~22:00

初心者おすすめクラス

イベントレッスン