

シェクサー・フィットネス&スパ新宿

9月16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

	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	9:45~10:30 momchan フィットネス 伊東舞	10:00~10:50 ホットヨガビギナー 成田瑞穂		10:00~10:30 アクア KaoRU	10:00
10:30					10:30
11:00	😊 10:45~11:45 RITMOS 新曲発表会 三嶋喜美代			10:45~11:15 スイムスタート 中島美紀	11:00
11:30		11:20~12:20 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子	11:30~12:00 チームバイク 田崎理奈	11:25~11:55 クロールベーシック 中島美紀	11:30
12:00	12:00~12:45 😊 ZUMBA 丹野聡子			12:05~12:35 パーソナルスイム 小林ひとみ	12:00
12:30			😊 12:30~13:30		12:30
13:00	13:00~13:45 ボディコンバット45 桑原実由	12:50~13:40 ホットヨガ デトックス 竹内愛	RPM60 鎌田ゆりか&橋場浄香		13:00
13:30	整理券			13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:30
14:00	14:00~14:45 ラテンダンス 片山千穂	14:10~15:00 ホットヨガ ビギナー 裕次		14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:00
14:30			14:40~15:10 RPM30 桑原実由		14:30
15:00	15:00~16:00 歌う、ボイス エクササイズ ENIWA	15:20~16:20 ホットヨガ ビギナー 片倉由紀			15:00
15:30			15:25~15:55 RPM30 竹内崇史		15:30
16:00					16:00
16:30	16:15~17:00 ボディバランス45 水谷美穂	16:40~17:30 ホットヨガ リフレッシュ 平林聖菜	16:10~16:55 RPM45 竹内崇史		16:30
17:00					17:00
17:30	¥ 17:15~18:15 CXWORX+テクニック ~スキルアップクラス~ 中島美紀&田崎理奈				17:30
18:00		17:50~18:40 ホットヨガミドル 高浪美子		😊 18:00~19:00 トビウオSHINJYUKU ~road toスイムフェス~ 第1弾 室谷靖治	18:00
18:30	😊 18:30~19:15 avex dance workout SALA				18:30
19:00		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 事前予約が必要なクラスです *8/23(金) 予約開始 *フロントにてご予約(電話予約可能) *受講料金 ¥500(税込) </div>			19:00
19:30					19:30



運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス

イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)



定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)

有料プログラム(事前予約が必要です)