

シェクサー・フィットネス&スパ新宿

10月14日(月) 体育の日

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			9:15~10:15 トライアスロン スクール		9:30
10:00	9:45~10:30 モムチャンフィットネス 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 三嶋喜美代			10:45~11:15 クロールベーシック 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	暗闇 11:30~12:00 RPM30 今泉綾人	11:30~12:00 パーソナルスイム 小林ひとみ	11:30
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 丹野聡子		暗闇	12:05~12:35 パーソナルスイム 小林ひとみ	12:00
12:30			12:15~12:45 RPM30 今泉綾人		12:30
13:00	☺ 13:00~13:45 POWER HIPNESS ~forビギナー~ 中島美紀	12:50~13:40 ホットヨガ デトックス 竹内愛			13:00
13:30	女性限定			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	13:45~14:15 SPRINT 田崎理奈		14:00
14:30				14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:30
15:00	15:00~16:00 歌う、ボイスエクササイズ ENIWA		暗闇		15:00
15:30		15:20~16:10 ホットヨガコリオ 熊瀬茜	15:30~16:00 RPM30 鎌田ゆりか	☺ 15:30~16:00 スタート&ターン中級 MTRST	15:30
16:00			暗闇		16:00
16:30	☺ 16:15~17:00 POWER HIPNESS ~forアドバンス~ 関田真愛	16:40~17:30 ホットヨガミドル 高浪美子	16:15~17:00 RPM45 鎌田ゆりか	☺ 16:05~16:35 スタート&ターン中級 MTRST	16:30
17:00	女性限定				17:00
17:30	☺ 17:30~18:45 ボディコンバット60 +テクニック15 桑原実由&竹内崇史	17:50~18:40 ホットヨガミドル 荒木ひとみ			17:30
18:00				☺ 18:00~19:00 トビウオSHINJYUKU ~road to スイムフェス第3弾~ MTRST	18:00
18:30					18:30
19:00	整理券				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



定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)



イベントレッスン(内容詳細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)