

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

11月4日(月) 振替休日

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			☺ 10:40~11:25 めざせ25m完泳！ 小林ひとみ&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 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			12:05~12:35 パーソナルスイム 小林ひとみ	12:00
12:30			暗闇		12:30
13:00	13:00~13:45 CXWORX +テクニック 中島美紀	12:50~13:40 ホットヨガ デトックス 竹内愛	12:45~13:15 RPM30 鎌田ゆりか		13:00
13:30				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チャレンジ！ 田崎理奈&鎌田ゆりか		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	15:20~16:10 ホットヨガビギナー 片倉由紀	暗闇		15:00
15:30			15:30~16:00 RPM30 竹内崇史		15:30
16:00			暗闇		16:00
16:30	☺ 16:20~17:35 ボディパンプ60 + beyondチャレンジ！ 荒ヶ田剛史&小曽根厚仁	16:40~17:30 ホットヨガビギナー 高浪美子	16:15~17:00 RPM45 竹内崇史		16:30
17:00				☺ 17:00~18:00 トビウオSHINJYUKU ~road to スイムフェス第4弾~ 小林ひとみ	17:00
17:30					17:30
18:00	18:00~19:00 ボディコンバット60 桑原実由	17:50~18:40 Active Flow Yoga 平林聖菜			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



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)