

# ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

## 2月24日(月) 天皇誕生日振替

### 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 <b>RITMOS</b> 三嶋喜美代		暗闇	10:45~11:15 クロールベーシック 高橋慶多	11:00
11:30		11:20~12:20 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子	11:15~11:45 RPM30 水谷美穂		11:30
12:00	12:00~12:45  丹野聡子			11:30~12:35 パーソナルスイム 小林ひとみ	12:00
12:30			12:15~12:45 SPRINT 田崎理奈		12:30
13:00		12:50~13:40 ホットヨガ デトックス 竹内愛			13:00
13:30	13:00~13:45 ボディパンプ45 荒ヶ田剛史		暗闇	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	☹️ 14:00~15:00 RPM60 濱田隼希 今泉綾人		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	15:20~16:20 ホットヨガビギナー 片倉由紀			15:00
15:30					15:30
16:00			暗闇		16:00
16:30	☹️ 16:30~17:30 シャレボン×ヨガ キレイメソッドイベント ～安眠&リラックスヨガ～ 清水 鮎美	16:40~17:30 ホットヨガデトックス 坂本柚衣	☹️ 16:35~17:35 RPM60 橋場浄香 桑原実由		16:30
17:00					17:00
17:30	整理券(ジムカウンター)				17:30
18:00	17:55~18:55 ボディコンバット60 竹内崇史	18:30~19:20 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)