

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2021年9月23日（木）秋分の日

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	スタジオC	フィットネス プール	スイミング プール	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
	10:05~10:50	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45		
10:30	協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子	バランス コーディネーション 佐古田秀子	やさしいヨガ 萩原香	アクア45 吉田賢一		10:30
11:00				10:55~11:25 水中ウォーキング30 吉田賢一	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール	11:00
	11:10~11:55	11:05~11:50	11:15~12:00			
11:30	RITMOS Sae	リラックスヨガ 45 松成広子	やさしい背骨 コンディショニング 小松ゆき子			11:30
12:00						12:00
	12:15~13:00	12:20~13:05	12:25~13:10			
12:30	ステップ ライト45 竹内愛	ストリートダンス スタート 岡崎順哉	Balletone 渡辺美佐子			12:30
13:00						13:00
	13:20~14:05		13:25~14:10			
13:30	モムチャン フィットネス miyu		フラダンス 45 田辺紀子			13:30
14:00	暗闇	定員：40名		13:45~14:30 アクア45 森裕子		14:00
	14:20~15:05	14:10~14:55	14:25~18:00 開放時間			
14:30	LES MILLS barre 楠松怜加×山上莉穂	～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子				14:30
15:00	暗闇				14:50~18:30	15:00
	15:20~16:05	15:15~16:00				
15:30	LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	Hot Yoga リフレッシュ 森裕子				15:30
16:00						16:00
	16:20~17:05	16:20~17:05				
16:30	エアロビクス コンボⅠ45 尚武	Hot Yoga コリオ 小山田恵子			ジュニア スイミング スクール	16:30
17:00						17:00
	17:25~18:10	17:25~18:10				
17:30	UBOUND RADICAL FITNESS 山本悠子×藤谷りか	HOTYOGA リフレッシュ 福島佑奈				17:30
18:00						18:00
	暗闇	男性専用	18:15~19:00			
18:30	18:30~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子		LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美			18:30
19:00						19:00
19:30	営業時間 9:00~19:30					19:30
	http://www.jexer.jp					

■ WEB予約クラス

😊 イベントクラス