

2022年11月23日(祝・水)【勤労感謝の日】

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	ジム	
8:00						8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30	9:30~10:15 ボディケア 神光治			9:30~10:00 水中ヌードル KaoRU		9:30
10:00		10:00~10:45 ホットヨガビギナー 片倉由紀	10:00~10:45 RPM45 田村真紀			10:00
10:30	10:35~11:20 協栄シェイプ ボクシング MIWA				10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00		11:05~11:50 骨盤調整ヨガ 片倉由紀				11:00
11:30					11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
12:00	11:40~12:40 BODY ATTACK60 船橋・大塚					12:00
12:30		12:10~12:55 ホットヨガミドル 谷野智子		12:30~13:00 ミットシェイプ 潮田恵	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00	13:00~13:45 Balletone 満生恒太郎		13:00~13:30 SPRINT 畑中翔			13:00
13:30		13:15~14:00 ホットピラティス 谷野智子		13:15~14:00 アクア 潮田恵	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 毛利智美		14:10~14:40 RPM30 北村和蘭奈	14:10~14:40 フィンスイム 津幡祐二	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00
14:30		14:20~15:05 ホットヨガビギナー 満生恒太郎				14:30
15:00	15:10~16:10 BODY COMBAT60 小曾根・北村			14:50~15:20 バタフライベーシック 津幡祐二		15:00
15:30		15:25~16:10 ホットヨガミドル YUMIYAN			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
16:00				15:30~16:00 パーソナルスイム 津幡祐二		16:00
16:30	16:30~17:30 BODY COMBAT60 飯川・谷地元	16:30~17:15 骨盤調整ヨガ YUMIYAN		16:05~16:35 パーソナルスイム 津幡祐二	16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
17:00						17:00
17:30					17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
18:00	17:50~18:35 BODYBALANCE45 坂本柚衣	17:35~18:20 ホットリンパフロー 荒木ひとみ				18:00
18:30					18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30
19:00						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(詳細は別紙をご覧ください)

ホットプログラム  
 ツールを使用するクラス

【営業時間】 8:00~20:00

※デイトタイム会員様、  
モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿  
0570-00-3535