

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2022年12月29日(木) 最終営業日

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			10:00~10:45		有料	10:00
10:30	10:15~11:00 ハイブリッド ボクシング 栗原美奈	10:15~11:00 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	10:15~11:00 アクア45 吉田賢一	10:10~10:55 平泳ぎ基礎練習 ※別紙参照 プールエリアにて ご確認ください。	10:30
11:00					有料	11:00
11:30	11:15~12:00 RITMOS Sae	11:20~12:05 リラックスヨガ 45 松成広子	11:15~12:00 やさしい背骨 コンディショニング 小松ゆき子	11:10~11:40 アクアベーシック30 吉田賢一	11:00~11:45 バタフライ特別練習 ※別紙参照 プールエリアにて ご確認ください。	11:30
12:00						12:00
12:30	12:15~13:00 ステップ ライト45 竹内 愛		12:15~12:45 ストレッチ 安藤るみ子			12:30
13:00	暗闇	12:50~13:35 フラダンス 田辺紀子	13:05~13:50 美軸ライン エクササイズ 渡辺美佐子			13:00
13:30	13:15~14:00 LES MILLS BODY PUMP ~年納め筋肉追い込みVer.~ 笹山佑太×榎田秀康			13:45~14:30 アクア45 森 裕子		13:30
14:00	暗闇	14:10~14:55 ~Light~ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:20~14:50 筋膜リリース 精松怜加			14:00
14:30	14:20~15:05 LES MILLS CORE ~腹筋板子チョコVer.~ 山本悠子×駒谷亜美					14:30
15:00	暗闇	15:15~16:00 Hot Yoga リフレッシュ 森 裕子	15:10~15:55 エアロビクス コンボ I 45 尚武			15:00
15:30	15:20~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT ~年忘れ!名曲祭り♪~ 小山田恵子					15:30
16:00						16:00
16:30	暗闇		16:10~19:30 開放時間			16:30
17:00	16:40~17:40 LES MILLS BODYATTACK ~新星現る!!!!~ 原田拓実	16:55~17:55 LES MILLS BODYBALANCE 精松怜加				17:00
17:30						17:30
18:00	暗闇					18:00
18:30	18:05~18:50 UBOUND ~2022年跳び納め♡~ 駒谷亜美×角田優美					18:30
19:00						19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00					19:30
	http://www.jexer.jp					

WEB予約クラス