JEXER FITNESS&SPA HIGASHIKANAGAWA

2024年3月20日（水・祝）春分の日

Time schedule

	studio A	studioB	Pool
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	9:55～10:40 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子	10:00～10:45 LesMills BODYBALANCE MIHO	10:00～10:45 アクアベーシック45 石綿由美
10:30			
11:00	11:00～11:45 ZUMBA 和田節子	無料EVENT 11:05～11:50 LesMills Shapes MIHO	11:00～11:45 ベビースイミング スクール
11:30			
12:00	有料EVENT		
12:30	12:05～13:55 LesMills SH'BAM & LesMills DANCE 川島麻里奈×KAHO×家城	12:10～12:55 LesMills BODYCOMBAT RIKUTO	12:15～12:45 クロールベーシック
13:00			
13:30		13:15～14:00 美軸ラインストレッチ TOMOMI	13:10～13:40 水中ウォーキング 熊谷
14:00	※各プログラム45分レッスンとなります。		
14:30	14:25～15:10 エアロビクスライト45 斉藤朋子	14:15～14:45 WOW!CORE RIKUTO	14:15～19:15 ジュニアスイミングスクール
15:00		15:00～15:45 フラダンス 根岸一枝	
15:30	15:30～16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子		
16:00			
16:30	無料EVENT 16:35～17:20 Strength Development 青柳紀映×家城		
17:00			
17:30	チャリティーEVENT		
18:00	17:40～18:40 LesMills BODYCOMBAT 青柳紀映×家城		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

※各イベントプログラムについては別途詳細POPをご確認下さい。

営業時間　8：00～20：00(各種お手続きは19：00まで)
※デイタイム会員様は時間外利用料¥1,100がかかります
※有料イベント以外のレッスンは通常のWEB予約システムにて
ご予約をお願いいたします。

Information

LesMills Shapes & Strength Development

2024年4月から導入する新アイテムの無料イベント！！
普段のスタジオプログラムとは違う新しい形のレッスン！初めの方でも安心して動けるレッスンです！！
今回はジム＆サウナスパ会員様が参加可能なので、興味のある方は是非ご参加ください！

★無料event★
[お申込み・入金期間]
3月2日(土)10:00～
3月19日(火)21:00まで
[参加費]
無料
[定員]
50名
[申込方法]
Webサービスより

LesMills BODYCOMBAT

能登半島地震のチャリティーイベントとなります。参加費は、義援金として充てさせて頂きます。
★有料event★
[お申込み・入金期間]
3月2日(土)10:00～
3月19日(火)21:00まで
※当日空き枠がございましたら申し込み可能となります。
[参加費]
￥1,000円(非課税)
[定員]
50名
[申込方法]

黄色の枠は通常クラスと比べ、時間・内容が異なるクラスです。