ジェクサー・フィットネス&スパ大井町

# 3月20日(水) 春分の日

| | スタジオ | | プール | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオA | スタジオB | 1コース | 2コース |
| 9:00 | | | | |
| 9:30 | WEB 45<br>9:25～10:10<br>エアロビクスライト<br>谷口浩子 | WEB 20<br>9:50～10:20<br>SAMURAI<br>Ayane | | |
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | WEB 45<br>10:30～11:15<br>ダンスエアロ<br>谷口浩子 | WEB 35<br>10:40～11:25<br>歌う<br>ボイスエクササイズ<br>藤田弦 | 10:30～11:30<br>スイミング<br>スクール<br>初級 | |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | WEB 45<br>11:35～12:20<br>ZUMBA FITNESS<br>Corin | WEB 35<br>11:45～12:30<br>ピラティス<br>フロー<br>山口隆子 | WEB 33<br>11:45～12:30<br>アクア<br>伊倉希実子 | |
| 12:00 | | | | |
| 12:30 | WEB 45<br>12:40～13:25<br>LesMills<br>BODYPUMP<br>戸田翔太 | WEB 25<br>12:50～13:50<br>【能登半島復興支援<br>チャリティーレッスン】<br>LesMills<br>BODYBALANCE<br>川島千明×Ayane | WEB 33<br>12:40～13:10<br>ミットシェイプ<br>伊倉希実子 | |
| 13:00 | | | | |
| 13:30 | WEB 50<br>13:45～14:45<br>美ボディストレッチ<br>スペシャル<br>杉田久仁子 | WEB 25<br>14:10～14:40<br>WOW! CORE<br>川島千明 | | |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | WEB 50<br>15:10～16:10<br>リラックスヨガ<br>内藤美沙 | WEB 25<br>15:00～15:45<br>エアロビクス<br>ライト<br>杉田久仁子 | 14:45～15:15<br>クロール<br>ベーシック | |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | 16:10～17:10<br>ジュニア<br>ダンススクール | | |
| 17:00 | 17:05～18:05<br>短期有料<br>卓球<br>スクール | | | |
| 17:30 | | 17:20～18:20<br>ジュニア<br>ダンススクール | 【能登半島復興支援チャリティーレッスン】<br>LesMills BODYBALANCE<br>◆参加費（義援金）1口1,000円（非課税）<br>◆当日は集合写真を撮影し、後日館内掲示をさせていただきます。<br>◆詳細は別途ご案内させていただきます。 | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | WEB 45<br>18:20～19:20<br>LesMills<br>BODYCOMBAT<br>つばさ | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | |

**SAMURAI**
竹刀を使用して、日本の伝統武道である剣道の動作や所作を取り入れたレッスン。和風テイストのアップテンポなミュージックに合わせて、面打ちや胴打ち、足捌きなどの動きを行います。

予約開始は
3月5日(火)を予定しております。

営業時間は8：00～20：00（プールエリアのご利用は10:00から）

初心者大歓迎　イベント　有料イベント　備品使用クラス

WEB　WEB予約必須クラス