

2025年10月13日(月)スポーツの日

Information

	studio A	studioB	Pool
9:30		女性限定	
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40~10:25 HOTYOGA 骨盤調整 川谷幸子	
10:30			
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGA ビギナー 川谷幸子	
11:30		予約不要	
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 HOTフリータイム	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス
12:30			有料
13:00	12:55~13:40 MEGADANZ しんDo	12:55~13:40 リラックスヨガ 木崎 純	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12
13:30			
14:00	14:00~14:45 ペルビックストレッチ 木崎 純	13:55~14:40 Wow! HIP 横地	
14:30			
15:00	15:00~15:45 スローボディシェイプ 中村勝美	14:55~15:40 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	
15:30			
16:00	16:00~16:45 けいらくストレッチ 中村勝美	16:00~16:45 LES MILLS Shapes MIHO	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
16:30			
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP 横地		16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
17:30			
18:00	有料event	暗闇	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
18:30	18:15~19:15 UBOUND. SOTA×宮下×大久保		
19:00			



ジェクサー東神奈川16周年スケ
ジュール1日目スタート！！

あの大人気な元東神奈川インス
トラクターとのジョイントレッ
スン！

普段のレッスンでは味わえない
60分と最高な16周年を一緒にス
タートしてみませんか？

皆様のご参加心よりお待ちしております。

★有料イベント★

[お申込み・入金期間]

9月22日(月)10:00～

各レッスン開始30分前まで

[参加費]

¥550円(税込)

[定員]

40名

[申込方法]

けいらくストレッチ

東洋医学概念に基づいたスト
レッチのクラスです。気の通り
道である「経絡」と骨格筋を連
動させて行うストレッチで季節
に対応したカラダづくり、自然
治癒力、免疫力の向上を図りま
す。

※シューズは必要ありません

営業時間 8:00～20:00(各種お手続きは19:00まで)

※デイトタイム会員様は時間外利用料¥1,650円がかかります

※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。

※有料イベントは、ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願い致します。

※ご入金後のキャンセルは致しかねます。

※当日キャンセル・無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生致します。

※イベント予約の際、受講場所ご確認の上ご予約をお願い致します。

黄色の枠は
通常レッスンと異なります。