

ジェクサー・フィットネス&スパ大井町

9月23日（火）秋分の日

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	9:00~10:00		9:00
9:30	WEB 35		9:30
10:00	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓		10:00
10:30	WEB 35		10:30
11:00	10:30~11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓		11:00
11:30	WEB 45		11:30
12:00	11:30~12:15 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史(NORI)		12:00
12:30	WEB 有料 45		12:30
13:00	12:30~13:30 ジョイント★ 新曲発表会 RITMOS AZU×AKI		13:00
13:30	WEB 35		13:30
14:00	13:50~14:35 リラックスヨガ ユキ		14:00
14:30	WEB 50		14:30
15:00	14:55~15:40 ヘルピック ストレッチ ユキ		15:00
15:30	WEB 50		15:30
16:00	16:00~16:45 美軸ライン エクササイズ 香取知里		16:00
16:30	WEB 50		16:30
17:00	17:00~17:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里		17:00
17:30	WEB 45		17:30
18:00	18:30~19:15 ZUMBA つばさ		18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30

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

～イベントレッスンのご案内～

①RITMOS～ジョイント新曲発表会 AZU&AKI
2名のインストラクターによる新曲発表会！
60分間楽しみながら踊りましょう！
予約：WEBイベント予約より 8/30(土)15:00より予約開始
金額：1,100円(税込) 事前WEB決済のみ

②パーソナルセミナー開催！
StrongBonds監修によるパーソナルセミナーを開催！
無料でご参加頂けますのでこの機会を逃さずにご参加ください！
1部 膝ケア～健康で長く歩き続けられる脚作り～亀山&稲田 定員35名
2部 姿勢セルフチェック講座 高橋 定員20名
予約：8/26（火）15：00開始 希望の方はトレーナーもしくは
スタッフまでお声がけください
※詳細は別POPにてご案内いたします。