

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年10月13日（月）スポーツの日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	WEB	WEB		10:00
10:30	10:10~10:55 美軸ライン エクササイズ yuka	10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子		10:30
11:00	WEB	WEB		11:00
11:30	11:15~12:00 RITMOS Haru	11:05~11:50  ~陽~ まい	11:15~11:35 お腹引き締め	11:30
12:00	WEB	WEB	WEB	12:00
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15~12:45 ギルト ~全身~	12:30
13:00	WEB	WEB	WEB	13:00
13:30	13:25~14:10 UBOUND RADICAL FITNESS GAKU	13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ mie	13:15~13:45 ギルト ~上半身~	13:30
14:00	WEB	WEB		14:00
14:30	14:30~15:15 フラダンス 篠田奈美	14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ mie	14:15~14:35 筋膜リリース	14:30
15:00				15:00
15:30		15:25~16:10 HOT FREE TIME		15:30
16:00	16:00~18:10	WEB	WEB	16:00
16:30		16:30~17:15 HOTYOGA ~ビギナー~ 小林 賀章	16:15~16:45 ギルト ~全身~	16:30
17:00	キッズスクール (ダンス)			17:00
17:30			17:15~17:35 ストレッチ	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00				21:00

昨年12月～スタートしたキッズダンススクール!!
初めてのミニ発表会を実施致します★
16:30～Aスタジオにて発表会スタート♪
フィットネス会員の皆様もご見学いただけます!!
ぜひ、この機会にご観覧ください◎

営業時間 8:00～22:00
スタッフ対応時間 9:00～19:00