ジェクサー・フィットネス＆スパ24浦和

9月15日(月) 敬老の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
	42名予約制	28名予約制	40名予約制
8:30			8:30～10:00 岩盤浴 Free Time （予約不要）
9:00	8:45～9:30 BODY PUMP VR（予約不要）	8:40～9:25 BODY COMBAT VR（予約不要）	
10:00	有料 10:30～11:30 リラックスヨガ60 大矢　恵子	11:00～11:45 グラマッスルフィット miyu	女性 10:30～11:15 Volcano Yoga リフレッシュ 前田　恵
11:30	12:00～12:45 BAILA BAILA 市川 紀江	12:05～12:50 シーズナルフローヨガ 出口　真理安	11:45～12:30 VolcanoYoga ミドル 石井　裕子
13:00	ハイブリッドレッスン 13:10～13:55 WOW! HIP 坪松　美穂	13:25～14:10 リラックスヨガ 石井 裕子	13:00～13:45 ZENSEE mindfulness ～陽～ 仲間　真紀
14:00	14:15～15:00 LesMills BODYATTACK 坪松　美穂	14:40～15:25 UBOUND 関根　隆介	14:10～14:55 VolcanoYoga リンパフロー AI
15:00	15:20～16:05 LesMills BODYPUMP 稲岡　未来	16:00～17:00 チアダンス キッズ	15:25～16:10 VolcanoYoga ミドル AI
16:30	16:25～17:10 LesMills BODYCOMBAT 石橋　舞	17:05～18:05 チアダンス ジュニア	16:40～17:25 Volcano Yoga ビギナー 裕次
17:30	17:30～18:15 TRF EZ DO DANCERCIZE MaMe	18:10～19:10 チアダンス アドバンス	17:55～18:40 Volcano Yoga 骨盤調整 裕次

営業時間　8：00～20：00　ジムエリアのみ　0：00～24：00