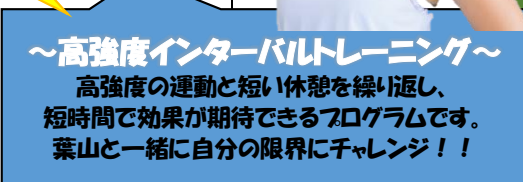


ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

9月23日(火) 秋分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】		
8:00							
8:30							
9:00		9:00～9:45 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA					
9:30							
10:00		★有料イベント 別紙参照★ 10:05～10:50 LES MILLS GRIT CADIO 小島一球×作山拓生	10:45～11:15 グルトレ				
10:30	10:25～11:10 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	★有料イベント 別紙参照★ 11:10～12:10 LES MILLS BODYPUMP 作山拓生					
11:00			11:45～12:15 グルトレ				
11:30	11:30～12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子						
12:00		12:30～13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	12:45～13:15 グルトレ			13:00～13:30 アクア30 葉山亜希恵	
12:30							
13:00	12:40～13:25 ピラティス プラス 佐々木啓						
13:30		13:35～14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45～14:15 グルトレ			13:40～14:10 アクアHIT 葉山亜希恵	
14:00	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi						
14:30							
15:00	14:50～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール	14:45～15:15 グルトレ				
15:30							
16:00	15:55～16:40 HOTピラティス 山路さなえ		15:45～16:15 グルトレ				
16:30		16:10～17:10 ジュニア 体育スクール					
17:00	17:00～17:45 HOTストレッチ 山路さなえ		16:45～17:15 グルトレ				
17:30		17:20～18:20 ジュニア 体育スクール					
18:00	18:05～18:50 VolcanoYoga リフレッシュ 鈴木一平		17:45～18:15 グルトレ				
18:30							
19:00							
19:30							
営業時間 8:00～20:00							

営業時間 8:00~20:00