

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

11月23日(日)勤労感謝の日

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	8:00~9:00 岩盤 FreeTime		LES MILLS BODYATTACK 60min!! ~限界のその先へ!~ 初BODYATTACKジョイント!! 熱量MAXで挑みます! 皆さまのご参加お待ちしております! 		8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
8:30		8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			
9:00					9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:30	9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25~10:10  Chie			
10:00					10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:30	10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 協栄シェイプ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 グルトレ		
11:00					11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:30	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:35 LES MILLS BODYPUMP テック+45分 CHIHARU	11:45~12:15 グルトレ		
12:00					
12:30	12:30~13:15 筋膜リリースヨガ UMEDA	有料イベント ¥880-(税込) 13:00~14:00 LES MILLS BODYATTACK 60min!! ~限界のその先へ!!~ KUMAGAI X NAOKI	12:45~13:15 グルトレ		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00					
13:30	13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	有料イベント ¥1650-(税込) 14:30~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~いつも頑張っているあなたにご褒美を~ テック+60分 CHIHARU	13:45~14:15 グルトレ	14:00~14:30 アクアコリオ30 UMEDA	
14:00					
14:30	14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸		14:45~15:15 グルトレ	14:40~15:10 クロール ベーシック	
15:00				15:20~15:50 バタフライ ベーシック	
15:30	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20~16:50 LES MILLS GRIT UMEDA	15:45~16:15 グルトレ		
16:00					
16:30	16:50~17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	17:10~17:55 K-POP CHOA 星野瑠子	16:45~17:15 グルトレ		
17:00					
17:30					
18:00	18:00~19:00 岩盤 FreeTime				
18:30					
19:00					
19:30					

▼有料イベント
【予約】
11月9日(日)12:00~ イベント予約から受付開始
受講場所を選択し、WEB決済となります。
【キャンセル】
キャンセルは前日までとなります。
当日キャンセルのご返金は致しかねます。予めご了承ください。

LES MILLS BODYCOMBAT
~いつも頑張っているあなたにご褒美を~
CHIHARUから皆様へ!
一緒に楽しく盛り上がりましょう♡
ご参加お待ちしております!



営業時間 8:00~20:00