

ジエクサー・フィットネス&スパ大井町
3月20日(金) 春分の日

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
9:30		9:05~9:50	9:30
9:20~10:05		水中運動 スクール 葉山亜希恵	
24式太極拳 大谷なほみ	9:30~10:00 モーニング ウェイクアップヨガ 谷野智子		
10:00			10:00
10:30		10:30~11:30	10:30
10:20~11:05	10:20~11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	スイミング スクール 中級	
エアロピクス ミドル 近藤義光			
11:00			11:00
11:30		11:45~12:45	11:30
11:20~12:05	11:25~12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子	スイミング スクール 初級	
ステップライト 近藤義光			
12:00			12:00
12:30			12:30
12:25~13:10 LES MILLS BODY PUMP 志乃	12:35~13:20 Wow! HIP ワオ! ヒップ しんい		
13:00			13:00
13:30		13:45~14:30	13:30
13:30~14:15 ZUMBA FITNESS 能見草子	13:40~14:25 Laound. しんい	アクア45 石綿由美	
14:00			14:00
14:30			14:30
14:35~15:20	14:45~15:30 骨格メイク Re:style 大久保晴子	15:00~16:00	
ステップコンボI 佐藤陽子		スイミング スクール 初級	
15:00			15:00
15:30			15:30
参加費: 550円(税込) ★15:35~16:35 ★新曲発表会★ 60分クラス RITMOS 佐藤陽子	15:50~16:35 背骨 コンディショニング 花里真理子	16:15~16:45 背泳ぎ ベーシック	
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
★17:00~18:00 ★ジョイントレッスン★ LES MILLS BODY BALANCE 前野&若林由佳&HONOKA			
17:30			17:30
18:00			18:00
参加費: 1,100円(税込) 有料イベント予約詳細 ★予約期間: 3/1(日) 10:00~ レッスン開始直前まで ★キャンセル期限: レッスン前日 まで ★お支払い方法: WEB事前決済 ★その他: お申込み期間を過ぎて のキャンセル、返金はできかね ます。予めご了承ください。			
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