

ジェクサー・フィットネス&スパ大井町
4月29日(水) 昭和の日

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			9:30
10:00	9:25~10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子	9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美	10:00
10:30			10:30
11:00	10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40~11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko	11:00
11:30			11:30
12:00	11:35~12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	11:45~12:30 ピラティス フロー 山口隆子	11:45~12:30 アクア 伊倉希実子
12:30			12:30
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子	12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子
13:30			13:30
14:00	13:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	13:55~14:40 YOGA ビギナー MIKA	14:00
14:30			14:30
15:00	14:45~15:30 YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:00~15:45 エアロピクス ライト 杉田久仁子	14:40~15:10 バタフライ ベーシック
15:30			15:30
16:00	15:45~16:30 リラックスヨガ 内藤美砂		16:00
16:30			16:30
17:00	17:00~18:00 ★ジョイントレッスン★ LES MILLS BODYPUMP HEAVY 山本圭介・HONOKA	LES MILLS BODYPUMP HEAVY 18:00~19:00	スタジオ A S 7席 A 38席
17:30		インストラクター	17:30
18:00		1 2 3 4 5 6	18:00
18:30		7 8 9 10 11 12 13	18:30
19:00		14 15 16 17 18 19	19:00
19:30		20 21 22 23 24 25 26	19:30
		27 28 29 30 31 32	
		33 34 35 36 37 38 39	
		40 41 42 43 44 45	

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