

ジェクサー・フィットネス&スパ大井町

5月5日 (火) こどもの日

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	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓 35		9:30
10:00			10:00
10:30	10:30~11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓 45	10:30~11:30 スイミング スクール 中級	10:30
11:00	10:30~11:15 ピラティス フロー 今井しのぶ 35		11:00
11:30	11:30~12:15 LES MILLS BODY PUMP HONOKA 45	11:45~12:45 スイミング スクール 初級	11:30
12:00	11:30~12:15 Wow! HIP ワウ! ヒップ 前野 35		12:00
12:30	12:45~13:30 48式太極拳 松矢好布 50	12:50~13:35 体スッキリ! タオルピラティス 前川尚子 35	12:30
13:00	13:50~14:35 リラックスヨガ ユキ 50	13:55~14:40 LES MILLS DANCE 若林由佳 25	13:00
13:30		14:15~15:00 アクア 村上寛子 40	13:30
14:00	14:55~15:40 パールピック ストレッチ ユキ 50		14:00
14:30	15:00~15:45 LES MILLS BODY BALANCE 若林由佳 25	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香 20	14:30
15:00			15:00
15:30	16:00~16:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里 50		15:30
16:00	16:00~16:45 UBOUND. しんい 25		16:00
16:30			16:30
17:00	17:10~18:10 Wow! HIP × Wow! CORE ワウ! ヒップ × コア コラボレッスン60 HONOKA・しんい・若林由佳 35		17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30	※各イベントレッスンの詳細は別紙をご確認ください。		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