

11月3日(火) 文化の日

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		9:10~9:55 リラックスヨガ 加地由樹子			
9:30					
10:00		10:15~11:00 A-FIT BOX Aya			
10:30	10:25~11:10 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子		10:45~11:15 マンツーマンサポート		10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用
11:00				11:05~11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	
11:30	11:30~12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 LES MILLS Shapes UMEDA	11:45~12:15 マンツーマンサポート	11:45~12:15 アクア30 MIKAMI	
12:00					
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga ビギナー 森田光春	12:30~13:15 エアロビクスミドル 佐藤陽子	11:45~12:15 マンツーマンサポート	12:25~13:05 ミットシェイプ YAMAMOTO	
13:00					
13:30	13:45~14:30 Wow! HIP UMEDA	13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45~14:15 マンツーマンサポート		13:30~14:30 成人スクール 中上級12名
14:00					
14:30	14:50~15:35 HOTピラティス 山路さなえ	14:40~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 60 藤井熙×AKANE	14:45~15:15 マンツーマンサポート		
15:00					
15:30			15:45~16:15 マンツーマンサポート		
16:00	16:00~18:20 岩盤 Free Time	16:10~17:10 ジュニア 体育スクール	16:45~17:15 マンツーマンサポート		
16:30					
17:00		17:20~18:20 ジュニア 体育スクール	17:45~18:15 マンツーマンサポート		15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 最大4コース使用
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	【有料レッスン予約開始日】 10月20日(火) 12:00~レッスン当日30分前まで Web予約開始 受講場所を選択 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。 【諸注意】 ジェクサー会員様・ジェクサー法人会員様のみの申し込みとなります。ご了承ください。 他店舗利用料 (1,650円(税込))・法人利用料は別途お支払いが必要となります。				
19:30					

営業時間 8:00~20:00