



JEXER大森



シルバーウィークタイムスケジュール



通常プログラムにはない祝日特別レッスンです！ぜひこの機会にご参加ください♪

	9/21(月) 敬老の日		9/22(火) 国民の休日		9/23(水) 秋分の日	
	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit
8:00						
8:30		有料 8:30~9:30 テラスヨガ rio ※別途詳細POPをご覧ください		有料 8:30~9:30 テラスヨガ rio ※別途詳細POPをご覧ください		有料 8:30~9:30 テラスヨガ rio ※別途詳細POPをご覧ください
9:00						
9:30						
10:00	9:45~10:30 美軸フェイス 菊名 菜穂		9:45~10:30 DISC (ダンスプログラム) 清水 あかね		9:45~10:30 HOTYOGA ミドル 阪本 美佳子	
10:30						
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT rio		10:50~11:35 Wow! HIP rio		10:50~11:35 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	
11:30						
12:00	11:55~12:40 モナリザ MIKA		11:55~12:40 UBOUND 加賀見 律紗		12:05~12:50 エアロサーキット 佳代	
12:30						
13:00	13:00~13:30 ダンサーズストレッチ ERA		13:00~13:45 スリムフローヨガ FUKIKO		13:10~13:55 骨盤エクササイズ 佳代	
13:30						
14:00	13:50~14:50 ZUMBA ERA		14:05~14:50 リラックスヨガ FUKIKO		14:10~15:10 UBOUND 横山 実季	新曲発表会
14:30						
15:00			有料			
15:30	15:20~16:05 HOTピラティス ストレッチ(ライト) mami		15:10~16:40 「歩く」を変える 平綿 香 ※別途詳細POPをご覧ください		15:30-16:30 フラダンス 体験&発表会	
16:00					16:15-16:30 発表会	
16:30	16:20~17:05 HOTピラティス mami					
17:00						【スタジオ予約】からご予約できます
17:30						
18:00						
18:30	18:30 ジムエリア終了時間 19:00閉館					
19:00						