



JEXER蒲田



SW

シルバーウィークタイムスケジュール



	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	マシンピラティス	ジムエリア	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス
10:00							
10:30	10:20~11:05 モナリザ MIKA			10:20~11:05 POPピラティス AIKO		10:20~11:05 リラックスヨガ マー	
11:00							
11:30	有料プログラム 11:20~12:20 パチャータ 中村 理 ※別途POP参照			11:20~12:05 美軸ライン エクササイズ リル	11:25~12:15 AIKO	有料プログラム 11:20~12:20 肩こり腰痛改善ヨガ マー ※別途POP参照	
12:00							
12:30	12:35~13:20 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	12:15~13:05 体験可能クラス 福田 美鈴		12:20~13:05 パワーヨガ yoriko		12:35~13:35 モナリザ Kaya	
13:00			有料プログラム 13:00~14:00 セミパーソナル 中村 理 ※別途POP参照				
13:30	13:35~14:20 リラックスヨガ ユキ	13:20~14:10 体験可能クラス 福田 美鈴		13:20~14:05 ピラティス ~姿勢改善~ yoriko			
14:00						13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT rio	
14:30	祝日限定クラス 14:35~15:20 エアロピクス ~筋コンMIX~ 佳代	エアロX筋トレ！ 45分間楽しみながら トレーニングしましょう♪ 		14:20~15:05 Balletone fujico		14:50~15:20 Wow! HIP rio	
15:00							
15:30	15:35~16:20 骨盤エクササイズ 佳代			15:20~16:05 リラックスヨガ 成田 瑞穂		15:35~16:20 リラックスヨガ FUKIKO	
16:00			熊本復興 チャリティー イベント	有料プログラム			
16:30				16:20~17:20 ZUMBA ERA ※別途POP参照			16:35~17:20 ピラティス 倉又 由紀子
17:00	16:35~17:35 スリムフローヨガ FUKIKO						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							



19:30 ジムエリア利用終了
20:00 営業終了