JEXER URAWA 8TH ANNIVERSARY DAYS

3/16月曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:20~8:05 BODY BALANCE VR（予約不要）	7:25~8:10 LesMills DANCE VR（予約不要）	7:15~10:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:45~9:30 BODY PUMP VR（予約不要）	8:40~9:25 BODY COMBAT VR（予約不要）		
10:15~11:00 チョアチョアフィット Maki	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	女性 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 小松 渚	10:30~11:00 グルトレ
11:25~12:10 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	有料 11:20~12:20 K-POP CHOA Maki 不定期開催 別途POPをご覧ください	11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	11:30~12:00 グルトレ
12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 YOGA POP 矢内 麻美	13:00~13:45 禅×ヨガ ZENSEE～陽～ warm 仲間 真紀	12:30~13:00 グルトレ
13:35~14:20 ラテンダンス 石関 みどり	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30~14:00 グルトレ
無料 14:40~15:25 LesMills BODYPUMP 小曽根 摩仁 8周年特別レッスン！	14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:15~18:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30~15:00 グルトレ
有料 16:30~17:30 スタジオパーソナル	16:00~17:00 チアダンス キッズ		15:30~16:00 グルトレ
	17:05~18:05 チアダンス ジュニア		16:30~17:00 グルトレ
	18:10~19:10 チアダンス アドバンス		17:30~18:00 グルトレ
18:50~19:35 ZUMBA KAZKO	有料 19:25~20:25 LesMills bound 新曲発表会 柴田 有里江	19:00~19:45 Yogaビギナー ～warm～ 裕次	18:30~19:00 グルトレ
19:55~20:25 LesMills BODYPUMP 福川 竣祐		20:05~20:50 Yoga骨盤調整 ～warm～ 裕次	19:30~20:00 グルトレ
有料 20:45~21:45 LesMills BODYCOMBAT 福川 竣祐×石橋 舞 8周年特別イベント！	20:45~21:30 TRF EZ DO DANCERCISE MaMe		20:30~21:00 グルトレ

3/17火曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:15~7:45 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	7:25~7:55 BODY COMBAT VR（予約不要）	7:15~9:45 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:15~9:00 BODY PUMP VR（予約不要）	8:25~9:10 LesMills DANCE VR（予約不要）		
10:15~11:00 LesMills BODYCOMBAT YUHI	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	女性 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子	10:30~11:00 グルトレ
11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子	11:20~12:05 LesMills BODYATTACK 原田 悠策		11:30~12:00 グルトレ
12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ	12:20~13:05 LesMills BODYCOMBAT 原田 悠策	女性 12:00~12:45 Volcano シーズナルフローヨガ 出口 真理安	12:30~13:00 グルトレ
13:45~14:30 ピラティス 長谷川 由里恵	無料 13:30~14:15 LesMills DANCE 柴田 有里江 8周年特別レッスン！	13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:30~14:00 グルトレ
有料 16:30~17:30 スタジオパーソナル	16:00~17:00 biima Sports	14:30~17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30~15:00 グルトレ
	17:10~18:10 biima Sports		15:30~16:00 グルトレ
有料 19:05~20:05 LesMills BODYATTACK 矢内 麻美 8周年特別イベント！	19:10~19:55 リラックスヨガ Marina	女性 18:00~18:45 Volcano ピラティス 畠山 和江	16:30~17:00 グルトレ
		有料 19:15~20:15 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	17:30~18:00 グルトレ
20:30~21:15 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:30~21:00 LESMILLS CORE 矢内 麻美		18:30~19:00 グルトレ
			19:30~20:00 グルトレ
			20:30~21:00 グルトレ

3/18水曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
8:05~8:50 LesMills DANCE VR（予約不要）	7:30~8:15 BODY COMBAT VR（予約不要）	7:15~10:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
9:15~9:45 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	8:40~9:10 BODY BALANCE VR（予約不要）		
10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子	10:10~10:55 ピラティス 前川 尚子	女性 10:30~11:15 VolcanoYoga ビギナー 三上 直子	10:30~11:00 グルトレ
11:25~12:10 LesMills BODYJAM NINA	11:15~12:00 LesMills BODYBALANCE 福川 竣祐	女性 11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 三上 直子	11:30~12:00 グルトレ
12:30~13:15 LesMills BODYPUMP 福川 竣祐	有料 12:15~13:15 フラダンス 山田 弘美	有料 13:00~14:15 禅×ヨガ ZENSEE～陽～ warm シンギングボウル ～音浴～ 出口 真理安 8周年特別イベント！	12:30~13:00 グルトレ
13:45~14:30 フラダンス 山田弘美	13:35~14:20 ベリーダンス 牧口 順子		13:30~14:00 グルトレ
有料 15:00~18:00 スタジオパーソナル	15:00~15:45 リラックスヨガ 西内 やよい	15:00~17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30~15:00 グルトレ
	有料 16:30~18:00 レンタルスタジオ ※電話もしくはフロントにてご予約ください		15:30~16:00 グルトレ
18:45~19:30 LesMills BODYCOMBAT 井上 暁斗		18:00~18:45 VolcanoYoga デトックス 出口 真理安	16:30~17:00 グルトレ
19:55~20:25 LesMills BODYPUMP 井上 暁斗	19:15~20:00 LesMills bound 矢内 麻美	19:05~19:50 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	17:30~18:00 グルトレ
20:45~21:30 LesMills BODYATTACK 服部 朋晃	20:30~21:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	20:20~21:05 Volcano Yoga ビギナー mio	18:30~19:00 グルトレ
			19:30~20:00 グルトレ
			20:30~21:00 グルトレ

3/19木曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:30~8:15 BODY BALANCE VR（予約不要）	7:45~8:30 LesMills DANCE VR（予約不要）	7:15~10:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:50~9:35 BODY PUMP VR（予約不要）	9:00~9:45 BODY COMBAT VR（予約不要）		
10:20~11:05 RITMOS Una	10:15~11:00 太極拳 松矢 好布	女性 11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	10:30~11:00 グルトレ
11:35~12:20 ZUMBA 毛利 智美	11:30~12:15 POP PILATES CAORI	女性 12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	11:30~12:00 グルトレ
12:50~13:35 K-POP CHOA Mai＊Mai	有料 12:35~13:35 LesMills BODYCOMBAT 小曽根 摩仁×井上 暁斗 8周年特別イベント！	13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 綱島 美智子	12:30~13:00 グルトレ
13:55~14:40 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安	有料 14:00~15:00 ラテンダンス 石関 みどり	14:45~17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	13:30~14:00 グルトレ
有料 15:30~18:00 スタジオパーソナル	15:25~16:10 BODY COMBAT VR（予約不要）		14:30~15:00 グルトレ
	16:30~17:15 BODY BALANCE VR（予約不要）		15:30~16:00 グルトレ
有料 18:50~19:50 LesMills BODYPUMP 井上 暁斗×福川 竣祐 8周年特別イベント！	19:15~19:45 LesMills DANCE 出口 真理安	女性 18:15~19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	16:30~17:00 グルトレ
		19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 渚	17:30~18:00 グルトレ
20:20~21:05 LesMills BODYCOMBAT 石橋舞	20:20~21:05 LesMills bound 井上 暁斗	20:35~21:20 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	18:30~19:00 グルトレ
21:25~21:55 LesMills BODYBALANCE 福川竣祐			19:30~20:00 グルトレ
			20:30~21:00 グルトレ

3/21土曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	8:45~9:30 BODY COMBAT VR（予約不要）	8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
10:15~11:00 エアロビクス 竹内 愛	10:15~11:15 biima Sports	女性 40名予約制(※) 9:30~10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	10:30~11:00 グルトレ
11:20~12:05 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安	11:25~12:25 biima Sports	女性 11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛	11:30~12:00 グルトレ
12:30~13:15 LesMills BODYCOMBAT MASA	12:50~13:35 LesMills bound 柴田 有里江	有料 12:40~13:40 温活筋膜 リリースヨガ 谷野智子	12:30~13:00 グルトレ
13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスルフィット miyu		13:30~14:00 グルトレ
15:05~15:50 LesMills DANCE 出口 真理安	15:00~15:45 スリムフローヨガ 裕次	15:00~15:45 VolcanoYoga ビギナー 井坂 友紀	14:30~15:00 グルトレ
16:15~17:00 LesMills BODYPUMP 原田 悠策	16:50~17:35 ピラティス 大関 洋丈	16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	15:30~16:00 グルトレ
17:30~18:15 LesMills BODYATTACK 原田 悠策	17:50~18:35 RITMOS 大関 洋丈	女性 17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	16:30~17:00 グルトレ
有料 18:40~19:40 LesMills BODYCOMBAT 福川竣祐×石橋舞×井上暁斗 8周年特別イベント！		18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	17:30~18:00 グルトレ
			18:30~19:00 グルトレ

有料プログラム詳細については別紙でご案内いたします。

通常スケジュールより一部レッスン時間を変更しております
予めご了承ください。

(※)法人利用・他店登録の相互利用の方は、ご予約・ご参加いただけないレッスンとなります。

※スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により変更する場合がございます。予めご了承ください
※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。