

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

7月20日(月・祝) 海の日

休館日解放イベントスケジュール

	HOTスタジオ	サウナ	ジムエリア	プール【6コース】
	入館可能時間12:00～ 最終退館18:30 会員様・非会員様と誰でもご利用いただけます♪ ご予約不要！利用可能時間内に直接ご来館下さい！ 利用料金550円（税込）※その他詳細は別紙をご確認ください			
12:00				
12:30	12:00-13:10 岩盤フリータイム			
13:00		13:00 氷口ウリュウ (男女)		
13:30	13:30-14:00 HOTヨガビギナー AKANE			13:00-14:00 プール利用可能時間
14:00		初めの方も大歓迎です！身体を動かして、心身共にリフレッシュしましょう♪  担当IR：AKANE	【ジム利用について】	
14:30			■マシンの使用方法およびジムの利用方法について、スタッフがサポートさせていただきます。	
15:00	14:20-16:40 岩盤フリータイム			15:00-16:00 プール利用可能時間
15:30		15:30 氷口ウリュウ (男女)	■当日のみ合同トレーニング可能です。（器具の持ち込みはご遠慮下さい）	
16:00				
16:30			■トレーニングメニュー等、ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい！	
17:00	17:00-17:30 下半身強化エクササイズ AKANE			17:00-18:00 プール利用可能時間
17:30				
18:00	17:40-18:20 岩盤フリータイム	17:50 氷口ウリュウ (男女)		
18:30	スタジオ利用について ※予約は必要ございません。 ※10分前になりましたら、スタジオ前にお集まり下さい。 ※大判のタオル・500ml以上の水をご持参ください。	サウナ利用について ※約5分～10分間のスタッフによるロウリュウとなります。 ※予約は必要ございません。	プール利用について ※Web予約制となります。ご希望の方はジェクWebサービスイベントよりお申込み下さい。（非会員様はアカウント作成が必須となります） ※1コースを貸切り予約となります。代表者1名のご予約でグループ利用が可能です。 ※水着・スイムキャップ必須です。 ※当日のみ、器具の持ち込みが可能となります。	プール利用はWEB予約となります。 予約開始日：7月7日(火) 12:00～