

シルバーウィーク(9/21~9/23)タイムスケジュール

9月21日(月)

敬老の日

9月22日(火)

国民の休日

9月23日(水)

秋分の日

	BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制		BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制					
8:00									8:00			
8:30			8:15~10:00		8:15~9:00 BODY PUMP VR (予約不要)	8:25~9:10 LesMills DANCE VR (予約不要)	8:15~10:00		8:30			
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)				岩盤浴 FreeTime (予約不要)		9:00			
9:30									9:30			
10:00	有料 10:10~11:10 ☆新曲発表会 #89 ☆ RITMOS Una	担当者変更あり 10:15~11:00 チョアチョアフィット Maki			10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 原田 悠菜			女性 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子	10:00			
10:30			10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 網島 美智子			10:40~11:10 Wow! HIP MISUZU			10:30			
11:00		担当者変更あり 11:20~12:05 K-POP CHOI Maki			11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子				11:00			
11:30	11:30~12:00 Wow! HIP 柴田 有里江		11:45~12:30 VolcanoYoga リフレッシュ 網島 美智子			11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK つくみ			11:30			
12:00					12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ		12:00~12:45 VolcanoYoga コリオ 前田 恵		12:00			
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:30~13:00 LES MILLS BODYATTACK 矢内 麻美				13:00~13:45 Uaound つくみ		13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	12:30			
13:00			13:00~13:45 サウンドフローヨガ45 ~禅ヨガ~ 仲間 真紀		無料 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 井上 暁斗				13:00			
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子				14:15~15:00 シーズンフローヨガ 出口 真理安			13:30			
14:00			14:20~14:50 サウンドバス30 仲間 真紀		15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 目黒 俊裕		15:10~15:55 VolcanoYoga リフレッシュ 松成広子		14:00			
14:30	14:50~15:35 ピラティス 岸 美和子	14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO				16:00~17:00 biimaSports			14:30			
15:00			15:15~16:00 VolcanoYoga ビギナー 裕次		16:25~17:10 ZUMBA 千葉 英子		16:15~17:00 Volcano ピラティス 畠山 和江		15:00			
15:30						17:10~18:10 biimaSports			15:30			
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP 井上 暁斗	16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:30~17:15 VolcanoYoga 骨盤調整 裕次		17:30~18:00 サウンドバス30 出口 真理安		17:20~18:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)		16:00			
16:30									16:30			
17:00	有料 17:15~18:15 熊本チャリティー LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗	17:05~18:05 チアダンス ジュニア							17:00			
17:30			17:35~18:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)						17:30			
18:00		18:10~19:10 チアダンス アドバンス							18:00			
18:30									18:30			
19:00									19:00			

ジェクサー・フィットネス&スパ24浦和

営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00

岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。
岩盤プログラム(浴岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。