

ジェクサー・フィットネス&スパ大井町

9月22日（火）国民の休日

スタジオ		プール	
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓		10:00
10:30	45	35	10:30
11:00	10:30~11:15 エアロビクス コンボⅠ 佐々木啓	10:30~11:30 スイミング スクール 中級	11:00
11:30	45	35	11:30
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 白石周史(NORI)	11:45~12:45 スイミング スクール 初級	12:00
12:30	45		12:30
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史(NORI)		13:00
13:30	50		13:30
14:00	13:50~14:35 リラックスヨガ ユキ	14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:00
14:30	50	25	14:30
15:00	14:55~15:40 ペルビック ストレッチ ユキ	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香	15:00
15:30	50	20	15:30
16:00	16:00~16:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里		16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30	★ 17:30~18:30 LES MILLS DANCE SPECIAL TOUR ~45分レッスン+テクニック15~ 詳細は別紙参照ください。		17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
営業時間は8:00~20:00（プールエリアのご利用は10:00から）			



初心者大歓迎



イベント



有料イベント



備品使用クラス