

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

9月23日(木) 秋分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~9:00		<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px;"> Studio Volcano・Studio Natural・プール レッスンは全てWEB予約となります。 </div>		
8:30	岩盤 FreeTime				
9:00		WEB			
9:30	9:25~10:10 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂	9:15~10:00 LES MILLS BODY PUMP 佐竹真太郎			
10:00		WEB			
10:30	10:30~11:15 股関節の柔軟性UPヨガ 内藤美砂	10:20~11:05 ZUMBA 和田節子			10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用
11:00		WEB			
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga コリオ 荻上博成	11:25~12:10 ラテンダンス 和田節子	WEB・有料 11:30~12:00 グルトレ 自重スタート	WEB 11:25~12:10 アクア ベーシック 葉山亜希恵	時間変更
12:00		WEB			
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga 骨盤調整 片倉由紀	12:30~13:15 LES MILLS BODY BALANCE 濱野葵衣			12:30~13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名
13:00		WEB	WEB・有料		
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga デトックス Manami	13:35~14:20 フラダンス 藤澤直美	13:30~14:00 グルトレ 筋力アップ		
14:00		WEB			
14:30	14:50~15:35 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	14:40~15:25 エアロビクス オリジナル ~初中級~ 八木岡恵玲	WEB・有料		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
15:00		WEB			
15:30	15:55~16:40 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	15:45~16:30 ステップライト 八木岡恵玲	15:30~16:00 グルトレ シェイプアップ		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:00		有料			
16:30	17:00~17:30 K-1FITFIGHT30 MIWA	16:50~17:50 テンションあげあげ LES MILLS BODY COMBAT 安村千春	WEB・有料		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:00					
17:30			17:30~18:00 グルトレ 筋力アップ		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:00	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> 有料イベントレッスンとなります。 WEB予約枠を使用せずにご参加いただけます。 詳しくは別POPをご確認ください。 </div>				
18:30					
19:00					

営業時間 8:00~19:00