

ジェクサー・フィットネス&スパ大井町

9月23日（水）秋分の日

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			10:00
10:30			10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30

スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
9:25~10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子	9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美		
10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40~11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko	10:30~11:30 スイミング スクール 初級	
11:35~12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	11:45~12:30 ピラティス フロー 山口隆子	11:45~12:30 アクア 伊倉希実子	
12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT REO	12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子	12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	
13:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	13:55~14:40 YOGA ビギナー MIKA		
14:45~15:30 YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:00~15:45 エアロピクス ライト 杉田久仁子	14:40~15:10 クロール ベーシック	
15:45~16:30 リラックスヨガ 内藤美砂	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール	
★16:45~17:45 ★新曲発表会★ LES MILLS BODYCOMBAT つばさ&REO(JX大井町)	17:20~18:20 ジュニア ダンススクール	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール	
★18:00~19:00 ★新曲発表会★ LES MILLS BODYJAM つばさ		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※この時間のみ3コース使用	
※各イベント詳細は別紙参照			

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