

ジェクサー・フィットネスクラブ赤羽

2018年3月21日(水) 春分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネス プール	スイミング プール	
9:00						9:00
9:30			9:10~9:25 おはようストレッチ			9:30
10:00	10:05~11:05	10:00~11:00	開放時間	10:00~10:45		10:00
10:30	エアロビクス ミドル60	ホットヨガ ライト60		アクア45		10:30
11:00	工藤兼一	坂野修平		小出有紀子		11:00
11:30	11:20~12:05	11:20~12:20	11:05~11:25 TRXテクニック	10:55~11:25	10:50~11:35	11:30
12:00	ステップ コンボⅠ45	ホットヨガ リンパフロー	😊 11:30~12:00 TRXお尻スペシャル☆ 橋松怜加	ミットシェイプ30 小出有紀子	ベビー スイミング スクール	11:00
12:30	12:20~13:05		12:05~12:35 サスペンションストレッチ ※時間拡大※	11:40~12:40		12:00
13:00	エアロビクス コンボⅡ45	😊	😊	短期有料 スクール		12:30
13:30	13:20~14:05	13:15~14:15	開放時間	13:00~13:30		13:00
14:00	😊 ZUMBA®	太極剣		水中ウォーキング30		13:30
14:30	小松真太郎	弘澤成美	😊			14:00
15:00	😊 14:20~15:05 RPBコントロール ~ウエストシェイプSP~		😊 14:30~15:30 ANTIGRAVITY (アンティグラビティ) OPEN60 Minato		14:50~18:30	14:30
15:30	😊 15:20~16:20 RITMOS #55 新曲発表会	15:10~15:55				15:00
16:00	足立・大関	リラックスヨガ 45	15:50~16:50			15:30
16:30	😊 16:35~17:05 CXWORX 矢内麻美+α	16:10~17:10	ANTIGRAVITY (アンティグラビティ) 調整メンテナンス Maru			16:00
17:00		ボディ メンテナンス				16:30
17:30	17:20~18:20	ボディ メンテナンス				17:00
18:00	ボディコンバット 60	17:20~18:05	開放時間			17:30
18:30	久保木裕子	骨盤引き締め ピラティス				18:00
19:00		足立孝				18:30
19:30	営業時間 9:00~19:30					19:00
	http://www.jexer.jp					19:30

初心者大歓迎クラス
 😊 イベントクラス
□ 備品使用クラス