

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

9月23日(水) 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	営業時間 8:00~20:00				
8:30					
9:00					
9:30	9:25~10:10 のびのび ストレッチ ~Warm~ 山路さなえ	9:15~10:00 LES MILLS Shapes MIKAMI	青色枠は通常と比べ、時間・担当者・レッスン内容もしくは、いずれかが異なります。ご確認の上、ご予約下さい。 (※通常Web予約となります。) 黄色枠は有料イベントレッスンとなります。 Webサービス→イベント予約よりご予約ください。 (※イベント予約となります。詳細は下記をご確認ください。)		
10:00					
10:30	10:30~11:15 コアピラティス ~Warm~ 山路さなえ	10:20~11:05 LES MILLS BODYCOMBAT MIKAMI	10:45~11:15 マンツーマンサポート	11:00~11:30 背泳ぎベーシック	
11:00					
11:30	11:35~12:20 フット コンディショニング 萩原聖人	11:25~12:10 K-POP CHOA Mai*Mai	11:45~12:15 マンツーマンサポート		11:45~12:45 成人スクール 初・中級12名 上級12名
12:00					
12:30	12:40~13:25 骨盤調整 ~Warm~ 大石修子	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU	12:45~13:15 マンツーマンサポート	13:00~13:45 アクアベーシック 石綿由美	
13:00					
13:30	13:45~14:30 けいらくストレッチ ~Warm~ 中村勝美	13:35~14:20 フラダンス 重岡ちあき	13:45~14:15 マンツーマンサポート		
14:00					
14:30					
15:00	14:50~15:35 バルビクストレッチ ~warm~ 木崎純	14:45~15:30 エアロビクスライト 中村勝美	14:45~15:15 マンツーマンサポート		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
15:30					
16:00	16:00~17:50 岩盤 Free Time	15:50~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60min CHIHARU	15:45~16:15 マンツーマンサポート		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:30					
17:00		17:10~17:55 Wow! HIP AKANE×HANA	16:45~17:15 マンツーマンサポート		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:30		NEW IRデビュー!			
18:00			17:45~18:15 マンツーマンサポート		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:30	18:15~19:00 VolcanoYoga リフレッシュ 鈴木一平	18:15~19:00 uBOUND MIKAMI			
19:00					

【有料レッスン予約開始日】 9月9日(水) 12:00~レッスン当日30分前まで Web予約開始 受講場所を選択 Web決済となります。

【キャンセル】 キャンセルは前日までとなります。当日キャンセルのご返金は致しかねます。予めご了承ください。

【諸注意】 ジェクサー会員様・ジェクサー法人会員様のための申し込みとなります。ご了承ください。

他店舗利用料(1,650円(税込))・法人利用料は別途お支払いが必要となります。