


ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

2月11日(水) 建国記念の日

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		9:00~9:45	<div> <div>黄色枠は通常と比べ、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。)</div> <div>青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。)</div> </div>		
9:30	9:25~10:10 のびのび ストレッチ ~Warm~ 山路さなえ	24式太極拳 松矢好一			
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 UBOUND MIKAMI			
11:00			10:45~11:15 グルトレ	11:00~11:30 スイムスタート	
11:30	11:35~12:20 フット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人	11:25~12:10 K-POP CHOA Mai*Mai	11:45~12:15 グルトレ		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 グルトレ	13:00~13:45 アクア45 ~寒さを吹き飛ばせ!~ RIURU	
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 グルトレ		
14:00					
14:30	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 グルトレ	<div> <div>LES MILLS BODYCOMBAT</div> <div>新川崎のNEWフェイス! ハードに楽しく 共に燃え尽きましょ! 最高の60分を一緒に!!!</div> <div>【予約開始日】 1月28日(水)12:00~</div> <div></div> </div>	
15:00		有料イベント 1,100円(税込) 15:50~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60min MIKAMI	15:45~16:15 グルトレ		
15:30			16:45~17:15 グルトレ		
16:00	17:00~17:45 キャンドルヨガSpecial ~warm~ 鈴木一平	17:10~17:55 LES MILLS Shapes MIKAMI			
16:30				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				17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
17:30					
18:00	18:15~19:00 VolcanoYoga リフレッシュ 鈴木一平	18:15~19:00 ラテンダンス 和田節子	17:45~18:15 グルトレ		
18:30					
19:00					

【有料レッスン予約開始日】 1月28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。

揺らぐ明かりの中で、心と身体をデトックス
ヨガが初めてでも大丈夫。自然と癒されるはず...
※実施内容はデトックスヨガとなります。
※レッスン終盤にかけて温度が上昇します。