

# 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					
9:00					
9:30	 9:25~10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山路さなえ	9:00~9:45 24式太極拳 松矢好一	<b>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。</b> <small>(※通常Web予約となります。)</small>		
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 	10:45~11:15 グルトレ		
11:00					
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 	11:45~12:15 グルトレ		
12:00					
12:30	 12:40~13:25 骨盤調整 ～Warm～ 大石修子	12:30~13:15 	12:45~13:15 グルトレ		
13:00					
13:30					
14:00	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		
14:30					
15:00	 14:50~15:35 ベルビックストレッチ ～warm～ 木崎純	14:45~15:30 エアロピクスライト 中村勝美	14:45~15:15 グルトレ		
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	 17:00~17:45 キャンドルヨガSpecial ～warm～ 鈴木一平	15:50~16:50 	15:45~16:15 グルトレ	<b>新川崎のNEWフェイス！</b> ハートに楽しく 共に燃え尽きましょう！ 最高の60分と一緒に！！！	
17:30		 17:10~17:55 	16:45~17:15 グルトレ	<b>【予約開始日】</b> <b>1月28日(水)12:00～</b>	
18:00			17:45~18:15 グルトレ		
18:30	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	<b>揺らぐ明かりの中で、心と身体をデトックス</b> <b>ヨガが初めてでも大丈夫。自然と癒されるはず…</b> <small>※実施内容はデトックスヨガとなります。</small> <small>※レッスン終盤にかけて温度が上昇します。</small>		
19:00					
19:30					

【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み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。