

4月29日(水) 昭和の日

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				
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	10:45~11:15 マンツーマンサポート	11:00~11:30 クロールベーシック	
11:00					
11:30	11:35~12:20 フット コンディショニング ~Warm~ 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 BODY PUMP 家城和大	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	
13:00					
13:30		有料イベント 1,100円(税込) 13:35~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 60min 家城和大×MIKAMI		13:45~14:15 マンツーマンサポート	
14:00	13:45~14:30 けいらくストレッチ ~Warm~ 中村勝美				
14:30					
15:00	14:50~15:35 バルピクストレッチ ~warm~ 木崎純	14:50~15:35 エアロピクスライト 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	15:55~16:40 wow! HIP NAOKI	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		17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	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					
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				
19:00					

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。)

LES MILLS
BODYCOMBAT

新川崎店では初の
ジョイントレッスン♪
ぜひ熱い2人と一緒に
最高のレッスンを!!!

【予約開始日】
4月15日(水) 12:00~

【有料レッスン予約開始日】 4月15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お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。