

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

3月20日(金) 春分の日

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					
8:30	営業時間 8:00~20:00		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p> 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。)</p> <p> 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。)</p> </div>		
9:00		8:55~9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
9:30					
10:00		10:00~10:45 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU×NEW!			
10:10~10:55	10:10~10:55 筋膜リリースヨガ ~warm~ UMEDA				
10:30			10:45~11:15 グルトレ	10:30~11:00 ミッドシェイプ30 石綿由美	
11:00		11:05~11:50 フラダンス 篠田美奈		11:10~11:40 アクア30 石綿由美	
11:15~12:00	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE ~warm~ UMEDA		11:45~12:15 グルトレ		
12:00		12:10~12:55 ZUMBA YUMI			12:10~13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名
12:20~13:05	12:20~13:05 バルビクストレッチ ~warm~ 志手加世子		12:45~13:15 グルトレ		
13:00		13:10~13:45 LES MILLS Shapes 35min UMEDA		13:15~13:45 クロールベーシック ベーシック	
13:25~14:10	13:25~14:10 スリムフローヨガ ~warm~ 松山亜紀子	有料イベント:1,650円(税込)	13:45~14:15 グルトレ	13:50~14:20 バタフライ インター	
14:00		14:05~15:05 UBOUND 60min KUMAGAI×MIKAMI×NAOKI			
14:30	14:30~15:15 リラックスヨガ ~warm~ 松山亜紀子		14:45~15:15 グルトレ		
15:00		15:25~16:10 MEGADANZ 大西美帆			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
15:35~16:40	15:35~16:40 岩盤 Free Time		15:45~16:15 グルトレ		
16:00		16:30~17:30 ジュニア チアダンス スクール			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:30			16:45~17:15 グルトレ		
17:00	17:00~17:45 VolcanoYogaコリオ NATSUKI×NEW!				
17:30		17:40~18:40 ジュニア チアダンス スクール			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:00			17:45~18:15 グルトレ		
18:15~19:00	18:15~19:00 VolcanoYoga骨盤調整 CHIE				
18:30					18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用
19:00					
19:30					

【有料レッスン予約開始日】 3月6日(金) 12:00~レッスン当日30分前まで
 イベント→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。

当日限り!
 UBOUND初の男性3人
 特別コラボ!
 スタジオを熱く盛り上げます!
 最高の60分で最高の汗を
 一緒に流しませんか?

【予約開始日】
 3月6日(金)12:00~
NEW!