

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

8月11日(火) 山の日

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】
営業時間 8:00～20:00				
9:00～10:20 岩盤 Free Time	9:10～9:55 リラックスヨガ 加地由樹子	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。)		
	10:15～11:05 A-FIT BOX Aya			
10:40～11:10 LES MILLS BODYBALANCE ～フレキシビリティ～ NATSUKI		10:45～11:15 マンツーマンサポート		10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用
柔軟性にフォーカスした内容となります。			11:05～11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	
11:30～12:15 WOW！HIP KENYA×KOUSUKE	11:25～12:10 LES MILLS Shapes UMEDA	11:45～12:15 マンツーマンサポート	11:45～12:15 アクア30 MIKAMI	11:30～12:15 WOW！HIP New!Rがデビューします！ 2人と最高のヒップを 目指しましょう！ 
	12:30～13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子		12:25～12:55 ミットシェイプ YAMAMOTO	
12:40～13:25 VolcanoYoga ビギナー 森田光春		12:45～13:15 マンツーマンサポート		
	13:35～14:20 ステップライト 佐藤陽子			13:30～14:30 成人スクール
13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi		13:45～14:15 マンツーマンサポート		
	有料イベント 550円(税込) 14:35～15:35 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 古岡綾子×KENYA	14:45～15:15 マンツーマンサポート	LES MILLS BODYPUMP HEAVY 新感覚ウェイトリフティングプログラムです。 「高負荷×低回数」に特化しています。ジムのフリーウェイトエリアで行うような本格的な筋カトレーニングを、スタジオの音楽とグループの熱気の中で安全に楽しめるのが最大の特徴です♪  【予約開始日】 7月28日（火）12:00～	
14:50～15:35 HOTピラティス 山路さなえ	定員30名			
		15:45～16:15 マンツーマンサポート		
16:00～18:20 岩盤 Free Time	16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 マンツーマンサポート		
				15:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
	17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	17:45～18:15 マンツーマンサポート		
【有料レッスン予約開始日】 7月28日（火）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。				