

THE JEXER TAKANAWA スタジオタイムスケジュール 4月

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Saturday		Sunday	
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
7:00								7:00			
7:30	サウンドバス 音声のみ		サウンドバス 音声のみ		サウンドバス 音声のみ		サウンドバス 音声のみ	7:30			
8:00								8:00			
8:30								8:30			
9:00								9:00			
9:30								9:30	ピラティス		
10:00	YOGA		ピラティス					10:00			
10:30								10:30			
11:00				サウンドバス				11:00			
11:30	YOGA	マシンピラティス	YOGA					11:30			
12:00				YOGA				12:00			
12:30	ピラティス		カーディオクラス					12:30			
13:00					サウンドバス 音声のみ			13:00			
13:30	姿勢改善		ボディーシェイプ		サウンドバス 音声のみ			13:30			
14:00				姿勢改善				14:00			
14:30	調整系		姿勢改善					14:30			
15:00				ポディーシェイプ				15:00			
15:30					ポディーシェイプ			15:30			
16:00								16:00			
16:30	サウンドバス		サウンドバス		サウンドバス		サウンドバス	16:30			
17:00								17:00			
17:30								17:30			
18:00								18:00			
18:30								18:30			
19:00			ボディーシェイプ		YOGA		ボディーシェイプ	19:00			
19:30	筋肉技術	マシンピラティス									
20:00			筋肉技術								
20:30	ピラティス				調整中		ピラティス				
21:00				サウンドバス							
21:30	サウンドバス 音声のみ				サウンドバス 音声のみ						
22:00											

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。