

THE JEXER TAKANAWA
10/12 (MON) スポーツの日

Timeschedule

	Stadio A	Stadio B	Pool	
8:00				8:00
8:30				8:30
9:00			9:00~9:45	9:00
9:30			アクア45	9:30
10:00	9:30~10:30 スリムフローヨガ 菅野 有希			10:00
10:30				10:30
11:00	10:50~11:50 リラックスヨガ 菅野 有希	有料 10:55~11:45 マシンピラティス yoriko		11:00
11:30				11:30
12:00		有料 12:05~13:05 ストレッチポールエクササイズ ~姿勢改善/体幹トレーニング~ 佳代		12:00
12:30	12:10~12:55 リリース&ピラティス yoriko			12:30
13:00				13:00
13:30	13:15~14:00 美軸ストレッチ 香取知里			13:30
14:00				14:00
14:30	14:20~15:05 リセットコンディショニング 香取知里			14:30
15:00				15:00
15:30	15:25~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 齋藤 香帆			15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	16:45~17:15 サウンドバス〜クリスタルボウル〜			17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				18:30
20:00				20:00

営業時間：8:00~20:00 Aスタジオ定員：37名 アクア定員：1~25名まで2コース、26名~37名で3コース、38名~50名で4名

プログラムは全てWEB予約制となります。（WEBアカウントよりご予約ください。）

マシンピラティスは有料（3300円税込）となっております 【予約方法】 WEBアカウント→イベント→THE JEXER TAKANAWAからご予約ください。