THE JEXER TAKANAWA

11/20 (Fri)　特別体験会

Timeschedule

	Gym	Stadio A	Pool
13:00			
13:30	Gym利用 バイオサーキッド トレーニングマシン フリーウエイト 有酸素マシン	13：30～14：00(32名) ヨガ	Pool利用 25m×8コース 水深1.1～12m 遊泳専用 7コース ウォーキング 1コース
14:00		初心者の方も安心して ご参加できるクラスとなります。	
14:30		14：30～15：00(28名) UBOUND	
15:00		トランポリンを使用した 有酸素プログラム	
15:30			
16:00			

営業時間　1部13：00～16：00、2部18：00～21：00
利用範囲　ジムエリア・プールエリア・スタジオ(予約不要)・スパエリア
スタジオ：スタジオレッスンは当日10分前から入場となります。
スタジオの参加位置は当日入場時にお選びいただきます。
定員数に達した場合はその場で締め切りをします。
HOTプログラムではバスタオル・1ℓ程度の水分をお持ちください。
ジムエリアに給水機、ロッカー内に自動販売機がございます。
レンタル：タオルセット・ティーシャツ・シューズ・ハーフパンツ・水着・スイムキャップ)
ゴーグル、靴下のレンタルはございません。

	Gym	Stadio A	Pool
18:00			
18:30	Gym利用 バイオサーキッド トレーニングマシン フリーウエイト 有酸素マシン	18：30～19：00 HOTヨガ	Pool利用 25m×8コース 水深1.1～12m 遊泳専用 7コース ウォーキング 1コース
19:00		初心者の方も安心して ご参加できるクラスとなります。	
19:30		19：30～20：00 LesMILLS BODYPUMP	
20:00		バーベル・プレートを使用した 全身トレーニングプログラム	
20:30			
21:00			