

THE JEXER TAKANAWA

8/11 (Tue) 山の日

Timeschedule

	Stadio A	Stadio B	Pool	
8:00				8:00
8:30				8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:00~10:30 美姿勢ピラティス 美都くらら			10:30
11:00	10:50~11:50 リフレッシュヨガ ～季節に合わせて体調を整えるヨガ～ 美都くらら		10:30~11:15 Waku ×2 アクアダンス4 5 吉田賢一	11:00
11:30				11:30
12:00			11:30~12:00 アクアサーキット30 吉田賢一	12:00
12:30	12:15~12:45 カーディオシェイプ 田中舞	【Waku ×2 アクアダンス45 : 10:30~11:15】 シンプルな動きと応用変化した動きをミックスして、ワクワクするストーリーのアクアダンスを行ないます。 【アクアサーキット : 11:30~12:00】 ダイナミックに水を動かしながら、全身の大きな筋肉をサーキット形式でトレーニングしていきます。		12:30
13:00				13:00
13:30	13:05~13:50 ボディーコンディショニング 田中舞			13:30
14:00				14:00
14:30	14:10~15:10 背骨コンディショニング 石原康恵			14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 石田 和巳			15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	17:00~17:45 Sound Bath Yoga ～脳relax×生演奏～ Satomi			17:00
17:30				17:30
18:00	18:05~18:50 Body Make by Ballte 小林翔子		15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用	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 : 50名 (27名以下2コース、27名~37名3コース、37名以上4コース)

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。)