

JEXER・LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		
9:30								9:30	
10:00								10:00	
10:30	YOGA					MOOnALISA ~モナリザエクササイズ~		10:30	
11:00								11:00	
11:30	ZUMBA	ルーシーダットン	YOGA	Aerobics	Pilates		BOKWA	11:30	
12:00						YOGA		12:00	
12:30	Pilates	協栄Shape Boxing	ZUMBA	MOMCHANG FITNESS	YOGA		Pilates	12:30	
13:00								13:00	
13:30		太極拳	Aerobics	Body make Ballet~バレエ~	UltimateFight ~アルティメットファイト~	協栄Shape Boxing		13:30	
14:00								14:00	
14:30		YOGA		Tahiti Dance				14:30	
15:00						ZUMBA	YOGA	15:00	
15:30								15:30	
16:00	<p>タイムスケジュールは 変更となる場合がございます</p>								16:00
16:30									
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00						整体オリジナル	LES MILLS BODYCOMBAT	18:00	
18:30	Pilates	DISC WORLD ~ディスコワールド~	Body make Ballet~バレエ~	YOGA	FIGURE 8			18:30	
19:00								19:00	
19:30	Aerobics	UltimateFight ~アルティメットファイト~	Pilates	ZUMBA	YOGA			19:30	
20:00								20:00	
20:30	Tahiti Dance	ZUMBA	YOGA	整体オリジナル	BOKWA			20:30	
21:00								21:00	
21:30								21:30	