

# ジェクサー・フィットネスクラブ四谷 祝日グループエクササイズ タイムスケジュール

## 7月15日(月) 海の日

8:00	スタジオ	プール	8:00
9:00	9:00~9:45 <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b> 白石周史 ☺	9:15~9:45 水中ウォーキング 箕輪勇樹	9:00
9:30			9:30
10:00	10:00~10:45 <b>ZUMBA</b> 岩崎友美	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】	9:30
10:30			10:30
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ60 吉崎瑞穂	11:00~11:45 アクア45 村上寛子	11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30	12:15~13:05 モムチャンフィットネス 伊東舞	12:30~13:30 40周年記念 4泳法チャレンジ ☺	12:30
13:00			13:00
13:30	13:20~14:20 ヴォーカリズム 山本尚美	スタッフ	13:30
14:00			14:00
14:30	14:35~15:05 <b>LesMILLS CXWORX</b> 三上英駿 ☺	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】	14:30
15:00			15:00
15:30	15:20~16:20 <b>LesMILLS BODYPUMP</b> 佐藤隆紀 ☺	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	15:30
16:00			16:00
16:30	16:35~17:35 <b>LesMILLS BODYATTACK</b> 清水春希 ☺	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	17:50~18:50 ジョイント <b>UBOUND.</b> 清水春希&佐藤隆紀 ☺	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00	※UBOUND 定員15名 レッスン開始時間の40分前より ジムエリアにて整理券配布。	19:30

☺ イベントクラス    備品使用クラス