

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

8月11日(日) 山の日

8:30	スタジオ	プール 8:30~9:30	8:30
9:00		スイミング スクール 【ジュニア】	9:00
9:30		9:30~10:30	9:30
10:00	10:00~10:50	スイミング スクール 【ジュニア】	9:30
10:30	ピラティス プラス 島山和江	10:30~11:30	10:30
11:00		スイミング スクール 【ジュニア】	11:00
11:30	11:05~12:05		11:30
11:30	エアロビクス ミドル60		11:30
12:00	山本葉子	11:45~12:45	12:00
12:30	12:20~13:20	12:00~12:45 スイミング スクール 【ベビー】	12:30
13:00	リラックソヨガ60	スクール スイミング 【成人】	12:30
13:30	井上美保子	12:00~12:45 スイミング スクール 【ベビー】	13:00
13:30		12:50~13:50 スクール スイミング 【成人】	13:30
14:00	13:35~14:20  Yume		14:00
14:30		14:00~14:45 泳ごう会 	14:30
15:00	14:35~15:20 LESMILLS CXWORX +テクニック  清水春希	スタッフ	15:00
15:30		15:00~16:00	15:30
16:00	15:35~16:35 LESMILLS BODYPUMP  日比野友哉	スイミング スクール 【ジュニア】	16:00
16:30		16:00~17:00	16:30
17:00	16:50~17:50 LESMILLS BODYATTACK  ジョイント 福本瞳&清水春希	スイミング スクール 【ジュニア】	17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30	18:05~18:50 LESMILLS BODYCOMBAT  室町聡		18:30
19:00	※お持ちの方は40周年Tシャツを着てください		19:00
19:30			19:30

営業時間 8:00~20:00



初心者大歓迎クラス



イベントクラス



備品使用クラス