

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12日(月) 山の日振替休日

8:00	スタジオ	プール	8:00
9:00			9:00
9:30		9:15~9:45 水中ウォーキング 箕輪勇樹	9:30
10:00	10:00~10:45  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 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	14:35~15:20 LES MILLS BODYPUMP  佐藤隆紀	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	15:35~16:35  清水春希 & 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	16:50~17:35 LES MILLS BODYATTACK  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	17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT  下野雄飛 & 三上秀駿	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】	17:30
18:00			18:00
18:30		18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:30
19:00	※お持ちの方は40周年Tシャツを着てご参加ください		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

 初心者大歓迎クラス  イベントクラス  備品使用クラス