

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2024年12月29日(日)最終営業

グループエクササイズ タイムスケジュール

スタジオ	プール	ジム	★ Information ★	
8:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #f0e68c; text-align: center;"> <p>～内容～</p> <p>スタッフそれぞれのメニューで 約5分間HIITトレーニング!!!</p> <p>↓</p> <p>同じ動きを繰り返し行い 脂肪燃焼🔥</p> <p>↓</p> <p>2024年締めくくり!!</p> </div>		<p>14:20～15:05</p> <p>町田紀子×OISHI× SAAYA×福島佑奈</p> <p>年越しマッスル</p> <p>4人のスタッフによる 今年ラストマッスルチャレンジ☆ 筋肉ムキムキで来年度 迎えるしかない! 一緒にPUMP! UP! マッスルマッスル!!!!</p>	
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:00～11:45				<p>15:30～16:30</p> <p>町田紀子×OISHI×SAAYA</p> <p>UBOUND</p> <p>60minutes!</p> <p>四谷店UBOUNDインストラクター勢ぞろい☆ この三人が揃えば盛り上がり間違えなし!! 飛んで飛んで飛びまくって2025年に向けて 気持ちも上げていきましょう!! ご予約はイベント予約にてお待ちしております☆</p>
11:30				
12:00		12:00～14:30		
12:10～12:55		108本 除夜の鐘スイム 詳細は館内掲示をご確認ください		
12:30				
13:00				
13:15～14:00				
13:30				
14:00				
14:20～15:05	安達・重廣		<p>17:00～18:00</p> <p>福島佑奈×rio×かなで</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>60minutes!</p>	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:10～16:40		16:10～16:40 ギルト	<p>この時間を担当していた3人による ジョイントレッスン! 今年お世話になった分、皆様で締めくくり 2025年を迎えませんか? ご予約はイベント予約からお待ちしております☆</p>	
16:30				
17:00				
17:00～18:00			<p>12:00～14:30</p> <p>安達×重廣</p> <p>108本除夜の鐘スイム</p> <p>今年ラストスイムは108本で 締めくくるしかない!! 2025年に向けて安達コーチ・重廣コーチ と一緒に泳ぎ納めましょう☆</p>	
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	<p>・2024年-2025年 年末年始の営業について・</p> <p>通常営業 2024年12月29日(日)【営業時間】8:00～20:00</p> <p>年末年始休館日 2024年12月30日(月)～2025年1月3日(日)</p> <p>通常営業 2025年 1月 4日(土)【営業時間】8:00～22:00</p> <p>来年も変わらぬご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。</p>			
19:30				

詳細は別紙にて
ご確認ください