

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年5月4日（日）みどりの日

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
8:00			
8:30	8:20~9:20 体育スクール【ジュニア】 キンダージュニア	8:30~9:30 スイミングスクール 【ジュニア】	
9:00			
9:30	9:30~10:30 体育スクール【ジュニア】 キンダー	9:30~10:30 スイミングスクール 【ジュニア】	
10:00			
10:30		10:30~11:30 スイミングスクール 【ジュニア】	
11:00	11:00~11:45 ピラティスプラス 畠山和江		
11:30			
12:00		12:00~12:45 スイミングスクール 【ベビー】	
12:30	12:10~12:55 リラックスヨガ 井上美保子		
13:00		12:50~13:35 スイミングスクール 【ベビー】	
13:30	13:15~14:00  ZUMBA ☆名曲メドレー☆ 吉村麻美香	12:50~13:50 スイミングスクール 【成人】	13:10~13:40  グルトレ
14:00	暗間		
14:30	14:20~15:20 有料スクール	14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】	14:10~14:40  グルトレ
15:00		15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
15:30			
16:00	15:40~16:40 体育スクール【ジュニア】 ジュニア	16:00~17:00 スイミングスクール 【ジュニア】	16:10~16:40  グルトレ
16:30			
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT リクエスト曲やっちゃんいましょう☆ 福島佑奈		
17:30			
18:00	暗間		
18:30			
19:00			
19:30			

※短縮営業日に伴いデイトタイム会員様
モーニング会員様は時間外利用を
お支払いの上ご利用いただけます

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷