

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷
2024年5月3日（金）短縮営業
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				9:00~9:30 朝フィンイベント 有料 萌コーチ 朝特別！ フィンを使用したレッスンになります！ 普段の泳ぎをより上達させませんか？！
8:30				
9:00	8:55~9:40 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	9:00~9:30 朝フィンイベント 萌コーチ		詳細は別紙にて ご確認ください
9:30	暗闇	有料		
10:00	10:00~10:45 美軸ラインエクササイズ 菊名奈穂	10:00~10:45 スイミング スクール	10:10~10:40 (((TILE-L)))	12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE 萌×mai BALANCEのコラボレーション☆ GWのスタートに気持ちを すかっとさせてみては？ 2人の声に癒されては？！
10:30				
11:00	11:05~11:50 リラックスヨガ 岡村幸	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:10~11:40 (((TILE-L)))	12:15~12:45 水中ウォーキング30 12:55~13:25 アクア30 小山文子 特別2本だて！！ 当日参加可能です！
11:30				
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE 萌×mai	↓web予約無し 12:15~12:45 水中ウォーキング30 小山文乃	12:10~12:40 (((TILE-L)))	13:10~13:40 LES MILLS BODYPUMP OISHI GW特別レッスン！！ PUMPLしてGWを過ごしませんか？！ OISHIと一緒にやって やりましょう！
12:30				
13:00	13:10~13:40 LES MILLS BODYPUMP OISHI	↓web予約無し 12:55~13:25 アクア30 小山文乃	13:10~13:40 (((TILE-L)))	
13:30	暗闇			
14:00	13:55~14:40 けいらくストレッチ 中村勝美	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
14:30				
15:00	15:00~16:00 体育スクール 【キндガー】	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
15:30				
16:00	16:15~17:15 体育スクール 【キндガー】 ジュニア	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
16:30				
17:00	17:30~18:30 体育スクール 【ジュニア】	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
17:30				
18:00		18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
18:30				
19:00				
19:30				