

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

11月3日(土) 文化の日

9:00	スタジオ	プール	9:00
9:30	※ANTIGRAVITY 定員19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。	8:30~9:30 スイミングスクール【ジュニア】	9:30
10:00		9:30~10:30 スイミング スクール 【ジュニア】	9:30
10:30	10:10~11:20 ウォーキング体操教室 ※10:50~プールにて実施	10:30~11:30	10:30
11:00	11:00~12:00	スイミング スクール 【ジュニア】	11:00
11:30	 ZUMBA®		11:30
12:00	岩崎友美	11:45~12:45	12:00
12:30	12:15~13:00 協栄シェイプ ボクシング 鈴木奈津子	スイミング スクール 【成人・ベビー】	12:30
13:00		13:00~13:45	13:00
13:30	13:15~14:15 ☺ パワーヨガ (インド神話とアーサナ) 杉本麻衣	アクア45 大貫 那智子	13:30
14:00		14:00~15:00	14:00
14:30		スイミング スクール 【ジュニア】	14:30
15:00	14:45~16:15	15:00~16:00	15:00
15:30	 avex dance master	スイミング スクール 【ジュニア】	15:30
16:00	DANCE NATION 練習会	16:00~17:00	16:00
16:30		スイミング スクール 【ジュニア】	16:30
17:00	16:45~17:45 ☺  ANTIGRAVITY Aeril Yoga 60 sugar	17:00~18:00	17:00
17:30		スイミング スクール 【ジュニア】	17:30
18:00	18:00~19:15 ☺	18:00~19:00	18:00
18:30	ジョイント  LES MILLS BODYCOMBAT	スイミング スクール 【成人】	18:30
19:00	山本圭介&室町聡		19:00
20:00	営業時間 8:00~20:00		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