

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷 12月22日(土)~12月28日(金) クリスマス・年末イベント週間

😊 イベントクラス

黄色の☆マークレッスンはクリスマス衣装対象レッスンとなります。インストラクターと一緒にクリスマスを楽しみましょう!

	土曜日 (22日)		日曜日 (23日) 天皇誕生日		月曜日 (24日) 振替休日		火曜日 (25日)		水曜日 (26日)		木曜日 (27日)		金曜日 (28日)			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	屋外	
7:00																
7:30								aroma 7:20~8:20 リラックス ヨガ60 帯木ひとみ			aroma 7:20~8:20 リラックス ヨガ60 小泉雅子					
8:00																
8:30		8:30~9:30 スイミング スクール 【ジュニア】		8:30~9:30 スイミング スクール 【ジュニア】												
9:00		9:30~10:30 スイミング スクール 【ジュニア】		9:30~10:30 スイミング スクール 【ジュニア】												
9:30		10:00~10:45 ピラティス プラス 皇山和江		10:00~10:45 スイミング スクール 【ジュニア】												
10:00		10:30~11:30 スイミング スクール 【ジュニア】		10:30~11:30 スイミング スクール 【ジュニア】												
10:30	10:10~11:20 ウォーキング 併修講座 ※10:30~プールで実施			11:00~12:00 エアロビクス ミドル60 山本葉子												
11:00	11:00~12:00 ZUMBA 岩崎友美			11:05~12:05 エアロビクス ミドル60 山本葉子												
11:30		11:45~12:45 スイミング スクール 【成人】		11:15~12:00 アクア45 村上寛子												
12:00		12:00~12:45 スイミング スクール 【成人】		12:15~13:05 モムチャン フィットネス 伊東舞												
12:30	12:15~13:00 協栄シェイプ ボクシング 鈴木奈津子			12:20~13:20 リラックス ヨガ60 井上善保子												
13:00		13:00~13:45 アクア45 大貴那知子		12:50~13:35 スイミング スクール 【成人】												
13:30	13:15~14:15 パワーヨガ60 杉本麻衣			13:35~14:20 ZUMBA Yume												
14:00		14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		14:00~14:30 クロール インター												
14:30		15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		14:35~15:35 LES MILLS BODYPUMP 末吉康俊												
15:00		15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		15:00~16:00 LES MILLS BODYATTACK 清水春希												
15:30		16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】		15:50~16:20 LES MILLS BODYATTACK 室町聡												
16:00		16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】		16:35~17:05 LES MILLS BODYATTACK 室町聡												
16:30		17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】		17:30~18:30 LES MILLS BODYATTACK 清水春希												
17:00	17:00~17:50 ANTIGRAVITY Fun1 Mavuko			17:30~18:30 LES MILLS BODYATTACK 清水春希												
17:30		18:00~19:00 スイミング スクール 【成人】		18:05~19:05 ANTIGRAVITY Rest Sugar												
18:00		18:00~19:00 スイミング スクール 【成人】		18:30~19:30 LES MILLS BODYATTACK 清水春希												
18:30		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介		19:00~19:45 ステップ ライト45 井上千枝												
19:00		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介		20:00~20:45 エアロビクス ミドル45 井上千枝												
19:30		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介		21:00~22:00 LES MILLS BODYPUMP 末吉康俊												
20:00		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介		22:10~22:30 毎年恒例108本 フレッシュアップ!												
20:30		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介														
21:00		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介														
21:30		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介														
22:00		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介														
22:30		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介														
23:00		19:20~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介														

営業時間 平日 7:00~23:00
土曜 8:00~21:30
日曜・祝日 8:00~20:00
休館日 毎月10日・29日