

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷
 2024年5月4日（土）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				<p style="text-align: center;">13:00～13:45</p> <p style="text-align: center;">アクア筋肉祭</p> <p style="text-align: center;">～わがままボディを撃退しよう～</p> <p style="text-align: center;">大貫那知子</p> <p>プールがジムになるトレーニング三昧のアクアエクササイズクラス。部位別のトレーニングのあと、機能的に動く身体を作るトレーニングで素敵なボディに仕上げます。ミットの負荷を楽しみながら、わがままボディを撃退しましょう。</p>
8:30	8:30～9:30 体育スクール 【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				
10:00	9:40～10:40 体育スクール 【ジュニア】	9:30～10:30 スイミング スクール 【ジュニア】		
10:30				
11:00		10:30～11:30 スイミング スクール 【ジュニア】		
11:30	11:10～11:55 		11:45～12:45	
12:00	暗闇	12:00～12:45 スイミング スクール 【ベビー】	12:10～12:40 	
12:30	12:15～13:00 LES MILLS BODY PUMP OISHI			
13:00	暗闇	↓web予約無し 13:00～13:45 アクア筋肉祭 ～わがままボディを撃退しよう～ 大貫那知子		
13:30	13:20～14:05 協栄シェイプボクシング 鈴木奈津子			
14:00			14:10～14:40 	
14:30	14:30～15:30 チアダンス 【キンダー】 ベーシック	14:00～15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
15:00				
15:30		15:00～16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
16:00	15:40～16:40 チアダンス 【ジュニア】 ベーシック	16:00～17:00 スイミング スクール 【ジュニア】	16:10～16:40 	
16:30				
17:00	16:50～17:50 チアダンス 【ジュニア】 インター	17:00～18:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
17:30				
18:00				
18:30	18:15～19:15 LES MILLS BODY COMBAT 白石周史	18:00～19:00 スイミング スクール 【成人】		
19:00				
19:30	暗闇			