




ジェクサー・フィットネスクラブ四谷  
 2024年5月5日（日）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;">13:15~14:15</p> <p style="text-align: center;">吉村麻美香</p>  <p style="text-align: center;"><b>60minutes!</b></p> <p style="text-align: center;">通常45分レッスンを GW特別！！60分レッスンで開催！ 最終日音楽に合わせて ハリハリになっちゃいましょう♪</p>
8:30	8:20~9:20 体育スクール 【キндガー】 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 【キндガー】	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 富山和江			
11:30		11:45~12:45		
12:00	12:10~12:55 リラックスヨガ 井上美保子	12:00~12:45 スイミング スクール 【ベビー】		
12:30		12:50~13:35 スイミング スクール 【ベビー】		
13:00	13:15~14:15  <b>60minutes!</b> 吉村麻美香	12:50~13:35 スイミング スクール 【成人】	13:10~13:40 	
13:30			<p style="text-align: center;">17:50~18:50</p> <p style="text-align: center;">かなで×NEW INSTRUCTOR !!!</p> <p style="text-align: center;"><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p style="text-align: center;"><b>60minutes!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>有料</b></p> <p style="text-align: center;">四谷店ではなかなか見られない 〇人レッスン!? NEW INSTRUCTOR !!! と一緒に 盛り上がりましょう!!</p>	
14:00		14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
14:30	14:35~15:20 エアロピクスマドル 菊川敬子	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
15:00		16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】		
15:30	15:35~16:35 有料スクール			
16:00				
16:30				
17:00	16:50~17:35 Shapes mai			
17:30				
18:00	17:50~18:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> <b>60minutes!</b> かなで×NEW INSTRUCTOR !!! <b>有料</b>			
18:30				
19:00				
19:30				

詳細は別紙にて  
ご確認ください