

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年12月28日(日)最終営業

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				11:00～14:00 各レギュラーレッスン ★年末スペシャル★ 今年はどんな一年でしたか？！ ジェクサー四谷で2025年を 納めましょう！！
8:30	8:20～9:20 体育スクール 【ジュニア】 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	9:30～10:30 体育スクール 【ジュニア】 キンダー	9:30～10:30 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】		14:20～15:20 SAAYA×HINA×町田紀子×萌 MIXレッスン体験会 ～スタジオ開放中～ まだプログラムに参加したことのないあなた！ 2025年スタジオに一步踏み出しては いかがでしょうか？！ スタジオに出入り自由です！ お待ちします☆
10:30				
11:00	11:00～11:45 ピラティスプラス ～1年の締めくり ピラティスで体も心も整えましょう！～ 畠山和江			
11:30				
12:00		12:00～12:45 スイミングスクール 【ベビー】		17:00～17:45 福島佑奈×HINA LES MILLS BODYCOMBAT ★45分スペシャルレッスン★ 2025年ラストは新人HINA IR登場！ ジョイントレッスン！！ 今年お世話になった分、皆様で締めくり お待ちします☆
12:30	12:10～12:55 リラックスヨガ ～今年の疲れを取りましょう～ 井上美保子			
13:00		12:50～13:35 スイミングスクール 【ベビー】	12:50～13:50 スイミングスクール 【成人】	
13:30	13:15～14:00 ZUMBA ～今年の踊り納め！年末スペシャル～ 吉村麻美香			
14:00		14:00～15:00 スイミングスクール 【ジュニア】		17:15～19:30 安達×重廣 108本除夜の鐘スイム 今年ラストスイムは108本で 締めくくしかない！！ 2026年に向けて安達コーチ・重廣コーチ と一緒に泳ぎ納めましょう☆
14:30	14:20～15:20 MIXレッスン体験会 ～スタジオ開放中～	15:00～16:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
15:00	暗闇	16:00～17:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
15:30	15:40～16:40 体育スクール 【ジュニア】 ジュニア			
16:00		17:15～19:30 108本 除夜の鐘スイム (詳細は館内掲示をご確認ください) 安達・重廣		※2025年～2026年 年末年始の営業について・ 通常営業 2025年12月28日(日) 【営業時間】8:00～20:00 年末年始休館日 2025年12月29日(月)～2026年1月3日(土) 通常営業 2026年 1月 4日(日) 【営業時間】8:00～20:00 来年も変わらぬご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。
16:30				
17:00	17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 2025年ラストは新人IR登場！ 福島佑奈×HINA ★45分スペシャル レッスン★			
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

詳細は別紙にて
ご確認ください

詳細は別紙にて
ご確認ください

詳細は別紙にて
ご確認ください

※デイトタイム会員様

モーニング会員様は時間外利用をお支払いの上ご利用いただけます

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷