

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

10月22日(火) 即位礼正殿の行われる日

8:00	スタジオ	プール	8:00
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00	10:00~11:00 スリムフロー ヨガ60 SATOKA	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】	9:30
10:30			10:30
11:00		11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:00
11:30	11:15~12:15 ラテンダンス 渡部利香		11:30
12:00		12:10~12:40 アクア30 中村友香	12:00
12:30	12:30~13:30 24式太極拳 小松ゆき子	12:50~13:20 ミットシェイプ 中村友香	12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00	13:45~14:30 LesMILLS CXWORX +テクニク 室町聡	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】	14:00
14:30			14:30
15:00	14:45~15:30 背骨コンディショニング 小林伸江	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	15:00
15:30			15:30
16:00	16:10~17:10 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】	16:00
16:30			16:30
17:00	17:20~18:20 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】	17:00
17:30			17:30
18:00		18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:00
18:30	18:35~19:20 UBOUND 室町聡		18:30
19:00			19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00		19:30

※UBOUND 定員15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。

■ 初心者大歓迎クラス ☺ イベントクラス □ 備品使用クラス