

2020年1月よりペーパーレス化に伴い用紙の配布は廃止致します。 **ジェクサーフィットネスクラブ四谷 ハロウィン特別タイムスケジュール**

2019年10月1日現在

2019年10月25日(金)~10月31日(木) **★ピンクマークレッスンは仮装対象レッスンとなります。インストラクターと一緒にハロウィンを楽しみましょう! ※仮装は必須ではございません**

	25日(金)			26日(土)		27日(日)		28日(月)			29日(火) 休館日		30日(水)			31日(木)	
	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール
7:00																	
7:30																	
8:00																	
8:30																	
9:00					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】										
9:30					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】										
10:00	10:00~11:00 美輪ライン エクササイズ	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】		10:10~11:20 ウォーキング 体験教室 ※10:50~プールで実施	10:30~11:30 スイミング スクール 【ジュニア】	10:00~10:50 ピラティス プラス 島山和江	10:30~11:30 スイミング スクール 【ジュニア】	10:00~10:45 ZUMBA 岩崎友美	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】								
10:30	11:00~12:00 芳名森博	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】		11:00~12:00 ZUMBA Yume	11:45~12:45 スイミング スクール 【成人】	11:05~12:05 エアロビクス ミドル60 山本葉子	11:45~12:45 スイミング スクール 【成人】	11:00~12:00 リラックス ヨガ60 吉崎麻由	11:00~11:45 アクア45 村上真子								
11:00	11:15~12:15 リラックス ヨガ60 kumi	12:15~13:00 アクア45 小山文乃		12:15~13:00 Laound. 清水春希	12:00~12:45 スイミング スクール 【ベビー】	12:20~13:20 リラックス ヨガ60 井上美保子	12:50~13:35 スイミング スクール 【ベビー】	12:15~13:05 モムチャ フィットネス 伊東舞	12:30~13:00 背泳ぎ ベーシック								
11:30	12:30~13:00 LesMills BODYPUMP 佐藤隆紀	13:15~13:45 リラックス ヨガ60 佐藤隆紀		13:15~14:15 パワーヨガ60 杉本麻衣	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】	14:30~15:30 チアダンス 【ジュニア】 ベーシック	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	14:50~15:35 ZUMBA Marie	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】								
12:00	14:00~15:00 けいらく ピクス 中村勝美	15:15~16:15 リラックス ヨガ60 片倉由紀		15:40~16:40 チアダンス 【ジュニア】 インター	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】	16:35~17:05 Laound. 清水春希	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】	15:50~16:20 LesMills BODYATTACK 清水春希	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】								
12:30	17:00~18:00 ANTIGRAVITY Fun1 Kanae	17:20~18:20 ANTIGRAVITY Rest Goshi		17:00~17:50 ANTIGRAVITY Fun1 Kanae	18:00~19:00 スイミング スクール 【成人】	17:20~18:20 LesMills BODYATTACK 清水春希	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】	17:00~17:00 暗間	16:35~17:05 Laound. 清水春希	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】							
13:00	18:00~19:00 ステップ ライト45 井上千枝	19:00~19:45 20:00~20:45 LesMills BODYATTACK 福本瞳	19:30~20:30 走ろう会 ※中止の場合はHPにて 告知致します。	19:20~20:20 LesMills BODYCOMBAT 下野雄飛	19:00~20:00 スリムフロー ヨガ60 番木ひとみ	19:45~20:30 LesMills BODYPUMP 佐藤隆紀	20:00~21:00 Laound. 佐藤隆紀	18:45~19:30 ChoreoSpirals コロオスパイラル 片山千穂	19:45~20:30 LesMills BODYPUMP 佐藤隆紀	20:45~21:30 Laound. 佐藤隆紀	21:45~22:15 Laound. 清水春希	18:45~19:30 ChoreoSpirals コロオスパイラル 片山千穂	19:50~20:50 ANTIGRAVITY Fun1 Rina	20:15~21:15 LesMills BODYCOMBAT 下野雄飛	21:05~22:05 ANTIGRAVITY OPEN SACHIO	21:30~22:00 Laound. 稲田渉	
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	

休館日

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

クラブ都合やインストラクター都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※ANTIGRAVITY 定員19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。

※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。

※アクアプログラムは、
参加者が35名以上の場合、
3コース利用とさせていただきます。

※テクニカルプログラムは、
参加者が12名以上の場合、
2コース利用とさせていただきます。

※スピード&ディスタンスは、
参加者が6名以上の場合、
2コース利用とさせていただきます。

- 初心者歓迎クラス
- 備品に限りがあるクラス
- スクールプログラム(有料)
- アロマの香りが広がる
空間で行うクラス
- 暗間
- 暗間の中で行うクラス