

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

2月11日(火) 建国記念の日

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	10:00~10:45	9:30
10:30	ペルビック ストレッチ60	スイミング スクール 【ベビー】	10:30
11:00	加藤あい		11:00
11:30	11:15~12:15	11:00~12:00	11:30
12:00	ラテンダンス	スイミング スクール 【成人】	12:00
12:30	渡部利香	12:10~12:40	12:30
13:00	12:30~13:30	アクア30	13:00
13:30	24式太極拳	中村友香	13:30
14:00	小松ゆき子	12:50~13:20	14:00
14:30	13:45~14:30 	ミットシェイプ	14:30
15:00	LES MILLS CXWORX テクニック15+30	中村友香	15:00
15:30	三上英駿	14:00~15:00	15:30
16:00	14:45~15:30	スイミング スクール 【ジュニア】	16:00
16:30	背骨コンディショニング	15:00~16:00	16:30
17:00	小林伸江	スイミング スクール 【ジュニア】	17:00
17:30	16:10~17:10	16:00~17:00	17:30
18:00	チアダンス 【ジュニア】 ベーシック	スイミング スクール 【ジュニア】	18:00
18:30	17:20~18:20	17:00~18:00	18:30
19:00	チアダンス 【ジュニア】 インター	18:00~19:00	19:00
19:30	18:35~19:20 	スイミング スクール 【ジュニア】	19:30
	LES MILLS BODYCOMBAT		
	三上英駿		
営業時間 8:00~20:00			

初心者大歓迎クラス


 イベントクラス

 備品使用クラス