

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24日(月) 天皇誕生日 振替休日

8:00	スタジオ	プール	8:00
9:00	9:00~9:45 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史 ☺	9:15~9:45 水中ウォーキング 箕輪勇樹	9:00
9:30			9:30
10:00	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】	9:30
10:30			10:30
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ60 吉崎瑞穂	11:00~11:45 アクア45 村上寛子	11:00
11:30			11:30
12:00	12:15~13:05 モムチャンフィットネス 伊東舞	12:30~13:30 初心者向け 平泳ぎセミナー ☺ 徳武直子	12:00
12:30			12:30
13:00	13:20~14:20 ヴォーカリズム 山本尚美		13:00
13:30			13:30
14:00		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	15:00~16:00 LesMILLS BODYPUMP 日比野友哉 ☺	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	16:15~17:15 UBOUND. 清水春希 ☺	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	17:30~18:30 ジョイント LesMILLS BODYCOMBAT 下野雄飛&三上英駿 ☺	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			18:30
19:00			19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00	※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。	19:30

初心者大歓迎クラス
☺ イベントクラス
■ 備品使用クラス