

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年3月29日（土）特別プログラム

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				<p>14:30～15:30</p> <p>鈴木 奈津子</p> <p>美軸ラインエクササイズ</p> <p>有料 ¥1,100</p> <p>通常のレッスンとは違い、 少人数でじっくりと60分間 時間をかけて美軸ライン エクササイズを受けることができる 特別レッスンです！ 有料レッスンになりますのでお早めに ご予約ください！</p> <p>詳しい内容は別紙にてご確認ください。</p>	
8:30	<p>短期教室 ジュニア体育スクール</p>	<p>短期教室 ジュニアスイミング スクール</p>			
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30	<p>11:10～11:55</p> <p>UBOUND</p> <p>OISHI</p>				
12:00	<p>12:15～13:00</p> <p>LES MILLS BODYPUMP</p> <p>OISHI</p>		<p>12:10～12:40</p> <p>グルトレ</p>		<p>16:00～17:00</p> <p>個人メドレーベースック</p> <p>17:10～18:10</p> <p>スイムチャレンジ</p> <p>笹山コーチ</p> <p>2本立て！！笹山コーチによる 特別レッスン！</p> <p>詳しい内容は別紙にてご確認ください。</p>
12:30	<p>13:00～13:45</p> <p>アクア45 大貫那知子</p>		<p>13:10～13:40</p> <p>グルトレ</p>		
13:00	<p>13:20～14:05</p> <p>協栄シェイプ ボクシング 鈴木奈津子</p>		<p>14:10～14:40</p> <p>グルトレ</p>		
13:30	<p>14:30～15:30</p> <p>美軸ラインエクササイズ ～アジャストあり～</p> <p>鈴木奈津子</p> <p>有料 60minutes!</p>		<p>15:10～15:40</p> <p>グルトレ</p>		
14:00	<p>16:00～17:00</p> <p>個人メドレーベースック 笹山コーチ</p>	<p>16:10～16:40</p> <p>グルトレ</p>			
14:30	<p>16:45～17:45</p> <p>福島佑奈 × SHI-YA</p> <p>LES MILLS BODYATTACK</p> <p>× LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>福島佑奈 × SHI-YA</p> <p>有料 ¥550</p> <p>今回はなんと!!ATTACK×COMBATの コラボレーション★★★★ この機会に2つのレッスンを同時に 受けちゃいましょう！ 年度ラストは心拍バクバクさせて 来年度に備えるしかない!!! イベント予約にてご予約ください。 お待ちしております☆</p>				
15:00	<p>17:10～18:10</p> <p>スイムチャレンジ 笹山コーチ</p>				
15:30	<p>18:15～19:15</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>白石周史</p>				
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

※短縮営業日に伴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