

# ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年3月30日（日）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><b>9:30~10:30</b>  <b>畠山和江</b>  <b>ピラティス</b>                      ~特別ツール使用レッスン~</p> <p>ボールを使用し通常のレッスンでは味わえない身体の使い方や感覚を感じてみてはどうか?!                      少人数レッスンでより畠山IRIに直接指導していただけるチャンス!</p> <p><b>有料 60minutes!</b></p> <p>詳しい内容は別紙にてご確認ください。</p>
8:30				
9:00				
9:30	<p><b>9:30~10:30</b>  <b>ピラティス</b>                      ~特別ツール使用レッスン~                      畠山和江</p> <p><b>有料 60minutes!</b></p>	<p><b>9:30~10:15</b>                      ジュニアスイミングスクール                      【イベント】親子deスイム</p>		
10:00				<p><b>12:00~12:45</b>                      ☆アクア担当者5名☆  <b>アクア45</b></p> <p>なんと!ジェクサー四谷店にはアクア担当ができるスタッフが5名もいるのです!!                      そんな5名が揃うアクア45、初心者の方でも楽しめる内容になっていますので是非ご参加してみたいかがでしようか!お待ちしております。</p>
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				<p><b>15:45~16:30</b>                      スタッフ  <b>卒業マッスル</b></p> <p>第二弾!!年越しマッスルに続き、マッスルメンバーが帰ってきました!!                      前回気になっていた方?!是非参加してみたいは?!                      今回は卒業シーズンということもあり、昭和・平成でHITしたあの歌…。懐かしい…。あの曲に合わせて楽しく体を動かしませんか?                      ご参加お待ちしております☆</p>
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				<p><b>プールイベントにも注目!!</b></p> <p>朝から夕方まで盛りだくさん☆                      泳ぎを習得したい方、泳ぎを初めてやる方、まだプールを利用したことない方!</p> <p>是非ご利用してレッスンにも参加してみてください!                      お待ちしております!</p>
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				<p><b>17:00~18:00</b>  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>                      福島佑奈</p> <p><b>60minutes!</b></p>
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				<p>※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</p>
18:30				
19:00				
19:30				

詳細は別紙にてご確認ください

詳細は別紙にてご確認ください

※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