

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年11月23日（日）勤労感謝の日

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
8:00				
8:30	8:20～9:20 体育スクール 【ジュニア】 キンダージュニア	8:30～9:30 スイミングスクール 【ジュニア】		
9:00				
9:30	9:30～10:30 体育スクール 【ジュニア】 キンダー	9:30～10:30 スイミングスクール 【ジュニア】		
10:00				
10:30		10:30～11:30 スイミングスクール 【ジュニア】		
11:00	11:00～11:45 ピラティスプラス 畠山和江			
11:30				
12:00		12:00～12:45 スイミングスクール 【ベビー】		
12:30	12:10～12:55 リラックスヨガ 井上美保子			
13:00		12:50～13:35 スイミングスクール 【ベビー】	12:50～13:50 スイミングスクール 【成人】	
13:30	13:15～14:00  ZUMBA 吉村麻美香			13:10～13:40  TILT
14:00		14:00～15:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
14:30	14:20～15:20 有料スクール			14:10～14:40  TILT
15:00		15:00～16:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
15:30				
16:00	15:40～16:40 体育スクール 【ジュニア】 ジュニア	16:00～17:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
16:30				16:10～16:40  TILT
17:00	17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 福島佑奈			
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

暗闇

日頃の感謝を込めて
いつも全力ですがもっと全力
COMBATやります！
普段の仕事へのストレス発散
しましょう！！



※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