

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年9月23日（火）秋分の日

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			
9:00	8:55~9:40 美軸ラインエクササイズ yuka		
9:30			
10:00	10:00~10:45 ペルビックストレッチ Kaori	10:00~10:45 スイミングスクール 【ベビー】	10:10~10:40 📖 グルトレ
10:30			
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス 渡部利香	11:00~12:00 スイミングスクール 【成人】	11:10~11:40 📖 グルトレ
11:30			
12:00	12:00~12:45 48式太極拳 ☆スペシャルバージョン☆ 小松ゆき子		12:10~12:40 📖 グルトレ
12:30		12:30~13:15 アクア45 中村友香	
13:00	13:00~13:30 📖 UBOUND 町田紀子		
13:30	暗闇		
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング 小林伸江		
14:30			
15:00	15:00~16:00 体育スクール【ジュニア】 キンダー		
15:30			
16:00	16:15~17:15 体育スクール【ジュニア】 キンダージュニア		
16:30			
17:00	17:30~18:30 体育スクール【ジュニア】 ジュニア		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			

詳細は別紙にて
ご確認ください

ALL JEXER
SWIM FESTIVAL
開催中！！

※短縮営業日に伴いデイトム会員様
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