

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年6月29日（日）夢中でトレーニングの日

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	INFORMATION
8:00				16:00～16:30 HINA  新入社員のHINA！ 初のレッスンデビュー戦★ 四谷店も久しぶりのWOW！HIP 女性必見、 お尻をシェイプアップアップ！ 男性にももちろん、 人気のレッスン！ 30分間で美尻にしましょう♡ WEBサービス→スタジオ予約→完了
8:30				
9:00				
9:30	9:30～10:30			
10:00	親子でトランポリン！ ジュニアイベント	10:00～11:45		
10:30		種目特化練習会 ※4コース使用 ジュニアイベント		
11:00	11:00～11:45			
11:30	ピラティスプラス 島山和江			
12:00				
12:30	12:10～12:55 リラックスヨガ 井上美保子	12:00～13:00 着衣泳 ※2コース使用 ジュニアイベント		
13:00				17:00～18:15 鈴木宏樹×福島佑奈 夢中で LES MILLS BODYCOMBAT スタジオにカモン★ 身体が語る覚悟。 動きが示すプライド イベントは闘いだ 誰より熱く、 誰よりクールに魅せてやる WEBサービス→イベント予約→入金→完了
13:30	13:15～14:00  吉村麻美香		13:10～13:40  グルトレ	
14:00	暗闇			
14:30	14:30～15:30 夢中でチア☆～テクニックの極み～ ジュニアイベント	14:00～15:00 スピードマスターへの道 ※2コース使用 ジュニアイベント	14:10～14:40  グルトレ	
15:00				
15:30			15:10～15:40  グルトレ	
16:00	16:00～16:30 夢中で Wow! HIP HINA NEW INSTRUCTOR!!		16:10～16:40  グルトレ	
16:30	暗闇			
17:00	17:00～18:15 夢中で LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木宏樹×福島佑奈 有料 75minutes!	詳細は別紙にてご確認ください		
17:30		17:40～18:40 夢中でスイトレ60 ～フィットネス～ ※2コース使用		
18:00				～予約内容～ <u>四谷店会員様受付</u> ⇒ 5/29(木) 0:00～ 6/29(日) 17:00 まで ※5/29～6/4 24:00 まで 四谷店会員様先行受付になります <u>四谷店会員様以外の受付</u> ⇒ 6/5(木) 15:30～ 6/29(日) 17:00 まで WEBサービス→イベント予約 →入金→完了！ ※受講場所は入金順 とさせていただきます
18:30	暗闇			
19:00		ジュニアイベント		
19:30		ジュニアスクール生 対象のレッスンになります。		

※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