

# ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年9月30日(火)

## 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
		⑥	⑤	④	③	②	①	
7:00								
7:30								
8:00	7:30~8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木奈津子				フリー 遊泳 コース 5		ウォー キング コース 1	
8:30								
9:00	8:55~9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka							
9:30								
10:00	10:00~10:45 ベルビックスストレッチ ゆっくりほぐし可動域を拡げる Kaori							10:10~10:40 GILT-LE
10:30								
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス 雰囲気やノリを楽しむダンス 渡部利香			10:00~10:45 スイミングスクール 【成人】				11:10~11:40 GILT-LE
11:30								
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 心と気の集中とゆったりとした動き 小松ゆき子							12:10~12:40 GILT-LE
12:30				12:30~13:15 アクア45 中村友香	2 3			
13:00	UBOUND 13:00~13:30 ～レギュラーレッスンをラスト～ 町田紀子							
13:30	暗間							
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング ゆっくりほぐし可動域を拡げる 小林伸江			14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】	3			
14:30								
15:00	15:00~15:45 ピラティス ～ボディメイク～ ～10月からスタート～ 前川尚子			15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】	2			
15:30								
16:00				16:00~17:00 スイミングスクール 【ジュニア】				
16:30								
17:00				17:00~18:00 スイミングスクール 【ジュニア】	1			
17:30								
18:00				18:00~19:00 スイミングスクール 【ジュニア】	3			
18:30								
19:00	18:55~19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI				5			19:10~19:40 GILT-LE
19:30	暗間							
20:00	19:55~20:40 LesMILLS BODYATTACK ～レギュラーレッスンをラスト～ 45分 福島佑奈			18:00~19:00 スイミングスクール 【成人】	3			
20:30	暗間							
21:00								
21:30								
22:00					5			
22:30								
23:00								

詳細は別紙にて  
ご確認ください