

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
7:00		⑥	⑤	④	③	②	①	
7:30	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		
8:00								
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 レ
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							11:10～11:40  GILT レ
11:30		11:00～12:00 スイミングスクール 【成人】						
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 レ
12:30		12:30～13:15 アクア45 中村友香			2 5 3			
13:00	 UBOUND 13:00～13:30 ～レギュラーレッスンラスト～ 町田紀子							
13:30		14:00～15:00 スイミングスクール 【ジュニア】			3			
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							
14:30		15:00～16:00 スイミングスクール 【ジュニア】			2			
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							
15:30		16:00～17:00 スイミングスクール 【ジュニア】			1			
16:00								
16:30		17:00～18:00 スイミングスクール 【ジュニア】			3			
17:00								
17:30		18:00～19:00 スイミングスクール 【ジュニア】			5			
18:00								
18:30		19:10～19:40  GILT レ						
19:00	18:55～19:40  ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI							
19:30		20:00～21:00 スイミングスクール 【成人】			3			
20:00	19:55～20:40  Les Mills BODYATTACK ～レギュラーレッスンラスト～ 45分 福島佑奈							
20:30					5			
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

詳細は別紙にて
ご確認ください