

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷「施設開放DAY」スケジュール

2026年7月20日（月）海の日

時間	スタジオ	プール		ジム
9:00				
9:30	施設開放DAY 営業時間 10:00～17:00			
10:00				
10:30				
11:00		10:30～11:00 水中ウォーキング mai		10:30～11:00 ボディチェック&トレーニング相談会 山田（定員1名）
11:30	11:00～11:30  UBOUND 町田紀子	11:00～11:30 プライベートレッスン TAKATO（定員1名）		11:00～11:30 ボディチェック&トレーニング相談会 山田（定員1名）
12:00	11:45～12:30  ヨガコリオ 山田芳彰	11:30～12:00 プライベートレッスン 萌（定員1名）		11:30～12:00 ボディチェック&トレーニング相談会 松岡（定員1名）
12:30		12:00～12:30 プライベートレッスン 安倍（定員1名）		12:00～12:30 ボディチェック&トレーニング相談会 松岡（定員1名）
13:00	12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP OISHI	12:30～13:00 プライベートレッスン HINA（定員1名）		12:30～13:00 ボディチェック&トレーニング相談会 重廣（定員1名）
13:30		13:00～13:30 プライベートレッスン 田中あおい（定員1名）	13:00～13:30 フィンスイムベーシック 安達（各サイズ定員5名）	
14:00	13:45～14:30  リフレッシュヨガ 山田芳彰			
14:30		14:30～15:30 スイミングスクール 【ジュニア】		
15:00	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】			
15:30		15:30～16:30 スイミングスクール 【ジュニア】		15:30～16:00 ボディチェック&トレーニング相談会 山田（定員1名）
16:00				16:00～16:30 ボディチェック&トレーニング相談会 山田（定員1名）
16:30	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】	16:30～17:30 スイミングスクール 【ジュニア】		
17:00				

【施設開放DAY】

【営業時間】 10:00～17:00（プールエリア10:00～14:00）

※施設開放DAYは全会員さま、会員外の方にも施設をご利用いただけます。
 ※プログラムのご参加は当日フロントにてご予約を受付いたします。
 ※プログラムの受講はスタジオ、プール、ジムの中からお一人さま1つとさせていただきます。