



ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2026年5月3日（日） 憲法記念日

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 | 8:20~9:20 体育スクール 【ジュニア】 キダージュニア | 8:30~9:30 スイミングスクール 【ジュニア】 | |
| 9:00 | | | |
| 9:30 | 9:30~10:30 体育スクール 【ジュニア】 キダー | 9:30~10:30 スイミングスクール 【ジュニア】 | |
| 10:00 | | | |
| 10:30 | 10:40~11:40 体育スクール 【ジュニア】 ジュニア | 10:30~11:30 スイミングスクール 【ジュニア】 | |
| 11:00 | | | |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | | 12:00~12:45 スイミングスクール 【ベビー】 | |
| 12:30 | 12:10~12:55 ピラティスプラス インナーマッスルを鍛えバランスを整える 畠山和江 | | |
| 13:00 | | 12:50~13:35 スイミングスクール 【ベビー】 | |
| 13:30 | 13:15~14:00  ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 吉村麻美香 | 12:50~13:50 スイミングスクール 【成人】 | 13:10~13:40 マンツーマン サポート |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | 14:15~15:00  UBOUND 町田紀子×OISHI | 14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】 | 14:10~14:40 マンツーマン サポート |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | 15:15~16:00 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ kaori | 15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】 | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | 16:00~17:00 スイミングスクール 【ジュニア】 | 16:10~16:40 マンツーマン サポート |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |

※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料を
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