

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2026年5月5日（火）こどもの日

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
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 ペルビックストレッチ ゆっくりほぐし可動域を拡げる Kaori	10:00~10:45 スイミングスクール 【ベビー】	10:10~10:40 マンツーマン サポート
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	11:00~12:00 スイミングスクール 【成人】	11:10~11:40 マンツーマン サポート
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 マンツーマン サポート
12:30		12:30~13:15 アクア45 中村友香	
13:00	13:00~13:30 Wow! HIP HINA		
13:30			
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】	
14:30			
15:00	15:00~16:00 体育スクール 【ジュニア】 キダー	15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
15:30			
16:00	16:10~17:10 体育スクール 【ジュニア】 キダージュニア	16:00~17:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
16:30			
17:00	17:20~18:20 体育スクール 【ジュニア】 ジュニア	17:00~18:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
17:30			
18:00		18:00~19:00 スイミングスクール 【ジュニア】	18:10~18:40 マンツーマン サポート
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