

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2026年5月6日（水）振替休日

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			
9:30			
10:00		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	10:10~10:40 エアロスタート 中村勝美		
11:00	10:55~11:40 エアロビクスライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美	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	11:55~12:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 橋詰奈美	12:10~12:40 クロールベーシック	12:10~12:40 マンツーマン サポート
12:30		12:40~13:10 セミパーソナル	
13:00	第2弾 12:55~13:40 チョアチョアフィット&グラマッスルフィット 松田愛子		13:10~14:40 マンツーマン サポート
13:30			
14:00	13:55~14:40 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ ユキ	14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
14:30			
15:00	14:55~15:40 ペルビックストレッチ ゆっくりほぐし可動域を拡げる ユキ	15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
15:30			
16:00	16:00~17:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター	16:00~17:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
16:30			
17:00	17:10~18:10 avex dance master 【ジュニア】 ベーシック	17:00~18:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
17:30			
18:00	18:20~19:20 avex dance master 【ジュニア】 ティーン	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