ジェクサー・フィットネスクラブ四谷　グループエクササイズタイムスケジュール

2016年10月～

2016年9月15日現在

月曜日

スタジオ	プール
7:30～8:15 ボディコンバット45 白石周史	
	9:15～9:45 水中ウォーキング
10:00～10:50 協栄シェイプボクシング 山崎栄誉	10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
aroma 11:00～12:00 リラックスヨガ60 渡邊英里子	11:15～12:00 アクア45 村上寛子
12:15～12:45 30セコンドサーキット	NEW 12:30～13:00 バタフライベーシック
13:00～13:50 モムチャンダイエット 伊東舞	NEW 13:10～13:40 平泳ぎインター
NEW 14:05～14:50 EARTH 中川朋子	14:00～15:00 スイミングスクール【キッズ】
	15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
	16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
	17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
NEW 18:45～19:30 ChoreoSpirals コリオスパイラル 片山千穂	18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】
NEW 19:45～20:45 ボディパンプ60 末吉康俊	NEW 19:40～20:10 クロールインター
NEW 21:00～22:00 ボディコンバット60 北原貴志	

火曜日

スタジオ	プール
aroma NEW 7:20～8:20 リラックスヨガ60 荒木ひとみ	7:15～8:15 スイミングスクール【成人】
aroma 10:15～11:00 ベルビックストレッチ45 加藤あい	10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
11:15～12:15 ラテンダンス 渡部利香	11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
12:30～13:30 24式太極拳 小松ゆき子	12:10～12:40 アクア30 中村友香
	12:50～13:20 ミットシェイプ 中村友香
NEW 13:45～14:30 ZUMBA FITNESS YUMI	14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
14:45～15:30 背骨コンディショニング 小林伸江	15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
15:45～16:00 ボールコンディショニング	
16:10～17:10 チアダンス【ジュニア】ベーシック	16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
17:20～18:20 チアダンス【ジュニア】インター	17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
18:45～19:30 ZUMBA FITNESS 小林加奈	18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】
aroma NEW 19:45～20:45 リラックスヨガ60 克	20:00～21:00 スイミングスクール【成人】
21:00～21:45 ボディコンバット45 矢口恵	
22:00～22:30 CXWORX 矢口恵	

水曜日

スタジオ	プール
7:30～8:30 24式太極拳 松矢好布	
9:30～10:00 エアロスタート 中村勝美	9:40～10:10 水中ウォーキング 小山文乃
10:15～11:15 エアロビクスライト60 中村勝美	10:20～10:50 アクア30 小山文乃
11:30～12:30 自力整体 関鎮正	11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
NEW 12:45～13:45 RPBコントロール 日野さおり	NEW 12:10～12:40 背泳ぎベーシック
	NEW 12:50～13:20 クロールインター
14:00～14:30 30セコンドサーキット	14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
aroma 14:45～15:45 リラックスヨガ60 裕次	15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
16:10～17:10 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】
17:20～18:20 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】
aroma 18:35～19:20 ChoreoSpirals コリオスパイラル 片山千穂	18:30～19:30 スイミングスクール【成人】
19:35～20:05 30セコンドサーキット	NEW 19:40～20:10 クロールベーシック
20:25～21:15 ANTIGRAVITY SACHIO	
NEW 21:30～22:30 ANTIGRAVITY FUN2 Yoshino	

木曜日

スタジオ	プール
aroma 7:20～8:20 リラックスヨガ60 小泉雅子	7:10～8:10 KITAJIMA AQUATICS【成人】
NEW 10:15～11:00 EARTH 野口晶子	9:40～10:10 水中ウォーキング 最上優香
NEW 11:15～12:00 45セコンドサーキット	10:20～10:50 アクア30 最上優香
12:15～13:15 フラダンス chigusa	11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
aroma 13:30～14:30 スローボディシェイプ 中村勝美	14:00～15:00 スイミングスクール【キッズ】
aroma 14:45～15:30 リラックスヨガ45 山口隆子	15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
	16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
17:20～18:20 avex Dance Master【ジュニア】スターター	17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
NEW 18:35～19:05 30セコンドサーキット	18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】
19:20～20:20 スリムフローヨガ60 荒木ひとみ	NEW 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】
20:35～21:20 協栄シェイプボクシング 小林加奈	
NEW 21:35～22:20 ZUMBA FITNESS 小林加奈	

金曜日

スタジオ	プール	屋外
7:30～8:15 ZUMBA FITNESS 小林加奈	7:10～8:10 KITAJIMA AQUATICS【成人】	
aroma 9:45～10:45 美軸ラインエクササイズ 菊名奈穂	10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】	
aroma 11:00～12:00 リラックスヨガ60 こぐれのりこ	11:00～12:00 スイミングスクール【成人】	
12:15～12:45 30セコンドサーキット	12:15～13:00 アクア45 小山文乃	
13:00～13:45 ボディコンバット45 山本圭介		
14:00～15:00 けいらくビクス 中村勝美	14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】	
aroma 15:15～16:15 リラックスヨガ60 片倉由紀	15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】	
	16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】	
	17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】	
aroma 18:30～19:15 リラックスヨガ45 山田哲也	18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】	
19:30～20:15 ステップライト45 井上千枝		19:30～20:30 走ろう会 ※中止の場合はHPにて告知致します。
20:30～21:15 エアロビクスミドル45 井上千枝	21:05～21:50 スピード＆ディスタンス	
NEW 21:30～22:30 ANTIGRAVITY FUN2 Taylor		

土曜日

スタジオ	プール	
	8:30～9:30 スイミングスクール【ジュニア】	
	9:30～10:30 スイミングスクール【ジュニア】	
10:10～11:20 ウォーキング 休憩飲茶 ※10:50～プールで実施	10:30～11:30 スイミングスクール【ジュニア】	
11:00～12:00 24式太極拳 小松ゆき子		11:45～12:45 スイミングスクール【成人】
NEW 12:15～13:00 協栄シェイプボクシング 鈴木奈津子	NEW 12:00～12:45 スイミングスクール【ベビー】	
NEW 13:15～14:15 スリムフローヨガ60 三村美穂	13:00～13:45 アクア45 大貫那知子	
NEW 14:30～15:30 エアロビクスミドル60 工藤兼一	14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】	
	15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】	
	16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】	
16:50～17:40 ANTIGRAVITY Yoko	17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】	
17:55～18:55 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru	18:00～19:00 スイミングスクール【成人】	
19:10～20:10 ボディコンバット60 山本圭介		

営業時間　平日　7:00～23:00
土曜　10:00～21:30
日曜・祝日　9:00～18:30
休館日　毎月10日・29日

日曜日

スタジオ	プール		屋外
	8:30～9:30 スイミングスクール【ジュニア】		
NEW 10:00～10:50 ピラティスプラス 畠山和江	9:30～10:30 スイミングスクール【ジュニア】		
NEW 11:05～11:50 エアロビクスミドル45 満生恒太郎	10:30～11:30 スイミングスクール【ジュニア】		
aroma NEW 12:05～13:05 リラックスヨガ60 HIROE	NEW 12:00～12:45 スイミングスクール【ベビー】	11:45～12:45 スイミングスクール【成人】	
NEW 13:20～14:20 ZUMBA FITNESS いす美	NEW 12:50～13:35 スイミングスクール【ベビー】	12:50～13:50 スイミングスクール【成人】	
NEW 14:35～15:20 45セコンドサーキット	14:00～14:30 バタフライベーシック	NEW	
NEW 15:35～16:20 ボディパンプ45 末吉康俊	NEW 14:45～15:15 背泳ぎインター		
NEW 16:35～17:35 マーシャルアーツ YAKUWA	15:30～16:15 アクア45 中村友香		16:00～17:00 走ろう会 ※中止の場合はHPにて告知致します。

- 初心者歓迎クラス
- 備品に限りがあるクラス
- スクールプログラム(有料)
- aroma　アロマの香りが広がる空間で行うクラス

※アクアプログラムは、参加者が35名以上の場合、3コース利用とさせて頂きます。

※テクニカルプログラムは、参加者が12名以上の場合、2コース利用とさせて頂きます。

※スピード＆ディスタンスは、参加者が6名以上の場合、2コース利用とさせて頂きます。

クラブ都合やインストラクター都合により変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

http://www.jexer.jp