

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

WEB予約は毎月24日に次月分がお取りいただけます。

2021年1月～

	月曜日			火曜日		水曜日			木曜日		金曜日			土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00																		
7:30	WEB予約制 7:30～8:15 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史			7:20～8:05 リラックスヨガ 45 荒木ひとみ		7:30～8:15 24式太極拳 45 松矢好市			7:20～8:05 リラックスヨガ 45 小泉雅子		必ずマスクを着用しての、ご参加お願い致します。							
8:00																		
8:30																		
9:00																		
9:30																		
10:00	10:00～10:45 ZUMBA 45 岩崎友美	10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】		WEB予約制 10:00～10:45 ヘルピックスストレッチ 45【定員20名】 Kaori	10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】						WEB予約制 10:00～10:45 美輪ライン エクササイズ 45 菊名奈穂	10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】						
10:30														10:10～11:20 ウオーキング 体験講座 ※1050～プールで実施				
11:00	WEB予約制 11:15～12:00 リラックスヨガ 45【定員20名】 古崎瑞穂	11:00～11:30 水中ウォーキング 村上寛子									WEB予約制 11:15～12:00 リラックスヨガ 45 【定員20名】 岡村幸 NEW	11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】						
11:30				11:15～12:00 ラテンダンス 45 渡部利香	11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】						WEB予約制 11:30～12:00 清水春希 30	11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】		10:10～11:20 ウオーキング 体験講座 ※1050～プールで実施				
12:00														WEB予約制 11:00～11:45 ZUMBA 45 Yume				
12:30				WEB予約制 12:30～13:15 24式太極拳 45 小松ゆき子	12:10～12:40 アクア30 中村友香						WEB予約制 12:20～13:05 J-POPダンス HIROKI	12:15～13:00 アクア45 小山文乃		12:15～13:00 アクア45 清水春希 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】		
13:00	12:30～13:15 モムチャン フィットネス 45 伊東舞	12:30～13:00 クロール ベーシック																
13:30																		
14:00	13:45～14:30 初級HIP HOP 45 伊東舞	14:00～15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		WEB予約制 13:45～14:30 コンディショニング 45 小林伸江	14:00～15:00 スイミング スクール 【ジュニア】						WEB予約制 14:00～14:45 けいらくピクス 45 中村勝美	14:00～15:00 スイミング スクール 【ジュニア】						
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	18:45～19:30 コロオスパイラル 45 片山千穂																	
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

緊急事態により当面の間、営業時間が20:00までとなります。
20:00までには必ず退館していただくようご協力お願い致します。

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。

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

※WEB予約レッスン 定員数17名
※通常スタジオレッスン 定員数15名
開始20分前整列開始（荷物確保不可）

初心者歓迎クラス	※アクアプログラム 定員数30名 21名以上の場合3コース開放致します。
備品に限りがあるクラス	
スクールプログラム(有料)	※テクニカルプログラムは、通常 1コース10名まで、11名以上の場合 2コース利用とさせていただきます。
暗闇	暗闇の中で行うクラス
WEB予約対象クラス	※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いただきます。

<http://www.jexer.jp>

9月より黄色のレッスンに関しましてはWEB予約でのご参加とさせていただきます。(WEB予約レッスン定員17名 UBOUNDのみ15名)
また、11月16日(月)より一部WEB予約レッスンを定員20名に増員させていただきます。
毎月24日になりましたら次月のWEB予約をお取りいただけます。その他、通常レッスンに関しまして、定員数15名 20分前整列。
通常レッスンのみ20分前整列の時点で15名を超えた場合スタジオ内にて抽選とさせていただきます。