

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

2020年3月16日現在

2020年3月16日～

2020年1月よりペーパーレス化に伴い用紙の配布は廃止致します。

	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				aroma					aroma										
8:00	7:30~8:15 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史			7:20~8:20 リラックス ヨガ60 香本ひとみ	7:15~8:15 スイミング スクール 【成人】	7:30~8:30 24式太極拳 松矢好布			7:20~8:20 リラックス ヨガ60 小泉雅子										
8:30																			
9:00																			
9:30		9:15~9:45 水中ウォーキング 箕輪勇樹																	
10:00	10:00~10:40 ZUMBA 40 岩崎友美	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】		aroma		9:45~10:10 エアロスタート 25 中村勝美	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】		10:00~10:50 美輪ライン エクササイズ 50 菊名奈穂	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】									
10:30				ヘルピック ストレッチ 50 加藤あい		10:30~11:20 エアロピクス ライト 50 中村勝美			10:30~11:00 LES MILLS BODYATTACK 30 清水春希	10:20~10:50 アクア30 最上優香				10:10~11:20 ウォーキング 体験講座 ※10:50~プールで実施		10:00~10:45 ピラティス プラス 45 岸山和江			
11:00	11:00~11:50 リラックスヨガ 50 吉崎理穂	11:00~11:45 アクア45 村上寛子		11:15~12:05 ラテンダンス 50 渡部利香	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:45~12:35 自力整体 50 関達正			11:30~12:15 Laoundo 45 佐藤隆紀	11:00~12:00 aroma	11:15~12:05 リラックス ヨガ 50 kumi	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】		11:00~11:50 ZUMBA 50 Yume		11:05~11:55 エアロピクス ミドル 50 山本真子			
11:30																			
12:00																			
12:30	12:15~13:00 モムチャン ダイエット 45 伊藤眞	12:30~13:00 平泳ぎ ベーシック		12:30~13:20 24式太極拳 50 小松ゆき子	12:10~12:40 アクア30 中村友香	12:10~12:40 背泳ぎ ベーシック			12:45~13:25 美輪ライン ストレッチ 40 阪本麻希	12:30~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 25 三上英駿	12:15~13:00 アクア45 小山文乃	12:00~12:45 スイミング スクール 【ベビー】	12:15~12:55 Laoundo 40 清水春希	12:00~12:45 スイミング スクール 【成人】			12:20~13:10 リラックス ヨガ 50 井上美保子	12:00~12:45 スイミング スクール 【ベビー】	12:50~13:35 スイミング スクール 【成人】
13:00																			
13:30	13:20~14:20 ヴォーカリズム 山本尚美	13:10~13:40 クロール インター		13:45~14:25 初級HIP HOP 40 伊東眞	12:50~13:20 ミッドシェイプ 中村友香	12:50~13:20 ティスタンス			13:15~13:40 aroma	13:15~13:40 空町聡 25	13:00~13:45 アクア45 大員那知子								
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	18:45~19:15 コリオスパイラル30 片山千穂			14:45~15:45 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】	16:10~17:10 スイミング スクール 【ジュニア】			14:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK 25 中村勝美	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】	14:00~14:50 けいらく ピクス (50) 中村勝美	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】						
19:30																			
20:00	19:45~20:15 LES MILLS BODYPUMP 30 佐藤隆紀			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】	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】			15:15~16:15 aroma	16:00~17:00 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】	15:00~16:00 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】						
20:30																			
21:00	20:45~21:15 Laoundo 30 佐藤隆紀			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】	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】			17:20~18:20 www.ahsfitness.com	17:00~18:00 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】	17:00~18:00 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】						
21:30																			
22:00	21:45~22:15 FAT BURN 清水春希			18:45~19:15 コリオスパイラル 30 片山千穂	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:30~19:30 スイミング スクール 【成人】			17:20~18:20 www.ahsfitness.com	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】						
22:30																			
23:00																			

<http://www.iexer.jp>

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

黄色の色のレッスンは時間を変更して実施いたします。
レッスンの間を20分取り換気・清掃の時間とさせていただきます。
尚、4月以降のプログラムにつきましては3月23日(月)より掲示を予定しております。

※ANTIGRAVITY 定員19名
レッスン開始時間の40分前より
ジムエリアにて整理券配布。

※UBOUND 定員15名
レッスン開始時間の40分前より
ジムエリアにて整理券配布。

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

暗間
暗間の中で行うクラス

※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いただきます。

※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いただきます。

※スピード&ティスタンスは、
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。

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。

営業時間 平日 7:00~23:00
土曜 8:00~21:30
日曜・祝日 8:00~20:00
休館日 毎月10日・29日

走ろう会
※中止の場合はHPにて
告知致します。

LES MILLS
BODYCOMBAT
スタッフ 暗間