

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23日現在

2020年4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				aroma					aroma									
7:30~8:15				7:20~8:20					7:20~8:20									
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史			リラックス ヨガ60 荒木ひとみ		7:30~8:30			リラックス ヨガ60 小泉雅子									
8:30						24式太極拳 松矢好布												
9:00																		
9:30		9:15~9:45 水中ウォーキング 斎藤勇樹																
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	10:00~10:50 ヘルビック ストレッチ 50 加藤あい	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】		9:40~10:10 水中ウォーキング 最上優香		aroma	10:00~10:50 美軸ライン エクササイズ 50 菊名奈緒	10:00~10:45 スイミングスクール【ベビー】			10:00~10:45 ビラティス プラス 45 島山和江	8:30~9:30 スイミングスクール【ジュニア】	
10:30						10:30~11:20 エアロビクス ライト 50 中村勝美	11:00~12:00 スイミングスクール【成人】		10:30~11:00 LES MILLS BODYATTACK 30 清水春希	10:20~10:50 アクア30 最上優香	aroma	11:15~12:05 リラックス ユガ 50 岡村幸	11:00~12:00 スイミングスクール【成人】			11:00~11:50 ZUMBA 50 Yume	9:30~10:30 スイミングスクール【ジュニア】	
11:00	aroma	11:00~11:50		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 関鎮正	11:00~12:00 スイミングスクール【成人】		11:30~12:15 Laound 45 清水春希	11:00~12:00 スイミングスクール【成人】	NEW	11:15~12:05 美軸ライン エクササイズ 50 三上英駿	11:00~12:00 スイミングスクール【成人】			11:05~11:55 エアロビクス ミドル 50 山本葉子	10:30~11:30 スイミングスクール【ジュニア】	
11:30	リラックス ユガ 50 吉崎瑞穂	アクア45 村上寛子		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 パタフライ ペーシック	12:10~12:40 スイミングスクール【成人】		12:45~13:25 美軸ライン ストレッチ 40 榎本麻香	12:15~13:00 アクア45 小山文乃	12:30~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 25 三上英駿	12:30~12:55 美軸ライン エクササイズ 50 三上英駿	12:15~13:00 スイミングスクール【成人】			12:20~13:10 リラックス ユガ 50 井上美保子	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】
12:00				13:45~14:25 初級HIP HOP 40 伊東眞	14:00~15:00 スイミングスクール【ジュニア】	14:15~14:45 スロー ボディシェイブ 中村勝美	14:00~15:00 スイミングスクール【ジュニア】		13:45~14:45 美軸ライン ストレッチ 40 榎本麻香	14:00~15:00 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】	14:00~15:00 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】			13:35~14:15 ZUMBA 40 吉村麻美香	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】
12:30	12:15~13:00 モムチャン フィットネス 45 伊東眞	12:30~13:00 クロール ペーシック		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】	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】		14:15~14:45 美軸ライン ストレッチ 40 榎本麻香	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】	15:00~16:00 スイミングスクール【ジュニア】			14:35~15:20 LES MILLS BODYPUMP 45 日比野友哉	14:00~14:30 背泳ぎ ペーシック	
13:00				16:10~17:10 チアダンス【ジュニア】 ペーシック	16:00~17:00 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】	16:00~17:00 スイミングスクール【ジュニア】		15:15~16:15 美軸ライン ストレッチ 40 榎本麻香	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】	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】			15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK 45 清水春希	15:00~16:00 スイミングスクール【ジュニア】	
13:30	LES MILLS BODYBALANCE 矢口恵	13:10~13:40 背泳ぎインター		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】	17:20~18:20 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】		16:10~17:10 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】	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】			17:05~17:30 清水春希	16:00~17:00 スイミングスクール【ジュニア】	
14:00				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】		17:20~18:20 avex dance master【ジュニア】 ペーシック	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】			17:50~18:15 室町聡	18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 室町聡	
14:30				19:00~19:40 ZUMBA KAZKO 40	19:00~19:40 コリオスパイラル 30	19:00~19:40 コリオスパイラル 30	19:00~19:40 スイミングスクール【成人】		18:45~19:15 美軸ライン ストレッチ 40 榎本麻香	19:00~19:40 スイミングスクール【成人】	19:00~19:40 スイミングスクール【成人】	19:00~19:40 スイミングスクール【成人】	19:00~19:40 スイミングスクール【成人】					
15:00				20:00~20:40 美軸ライン ストレッチ 40 吉崎瑞穂	20:00~21:00 スイミングスクール【成人】	20:00~21:00 スイミングスクール【成人】	20:00~21:00 スイミングスクール【成人】		19:50~20:40 ANTIGRAVITY FunBasic 50 Erika	20:00~21:00 スイミングスクール【成人】	20:00~21:00 スイミングスクール【成人】	20:00~21:00 スイミングスクール【成人】	20:00~21:00 スイミングスクール【成人】					
15:30				21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 三上英駿	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 室町聡	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 室町聡	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 室町聡		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 室町聡	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】					
16:00									21:30~22:00 LES MILLS BODYPUMP 室町聡	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】	21:00~22:00 スイミングスクール【成人】					
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																	
19:30																		
20:00	19:45~20:25 Laound 40 清水春希																	
20:30																		
21:00	20:45~21:15 LES MILLS BODYATTACK 室町聡																	
21:30																		
22:00	21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 室町聡																	
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。

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

- ※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)
- 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&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。

黄色の枠のレッスンは時間を短縮して実施致します。
レッスンの間を20分以上取り換気・清掃の時間とさせていただきます。