2024年8月

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

2024.07.08更新

火曜日

スタジオ
- 7:30～8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木奈津子
- 8:55～9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka
- 10:00～10:45 ペルビックストレッチ ゆっくりほぐし可動域を拡げる Kaori
- 11:00～11:45 ラテンダンス 雰囲気やノリを楽しむダンス 渡部利香
- 12:00～12:45 24式太極拳 心と気のやとゆったりとした動き 小松ゆき子
- 13:00～13:30 BODYPUMP こばたく 暗闇
- 13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆっくりほぐし可動域を拡げる 小林伸江
- 15:00～16:00 チアダンス【ジュニア】ベーシックキンダー
- 16:10～17:10 チアダンス【ジュニア】キンダージュニア
- 17:20～18:20 チアダンス【ジュニア】アドバンス
- 19:00～19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス Syu 暗闇
- ↓当日参加もOK
- 20:05～20:35 筋膜リリースヨガ 福島佑奈
- 20:55～21:40 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 福島佑奈 暗闇

プール
- 8:50～9:35 やさしいアクア45 村上真子
- ↑web予約無し
- 10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- ↓web予約無し
- 12:30～13:15 アクア45 中村友香
- 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】
- 17:00～18:00 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】
- 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 11:10～11:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 12:10～12:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 19:10～19:40 グルトレ 筋トレ教えます

水曜日

スタジオ
- 7:30～8:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス NANA 暗闇
- 9:25～9:55 エアロスタート 中村勝美
- 10:10～10:55 エアロビクスライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美
- 11:10～11:55 筋膜リリースヨガ 機能改善を目的とした ヨガ SHI-YA
- 12:10～12:40 LesMills BODYCOMBAT SHI-YA 暗闇
- 12:55～13:40 グラマッスルフィット 魅力的なボディを目指すトレーニング 松田愛子
- 13:55～14:40 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ ユキ
- 14:55～15:40 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
- 16:00～17:00 avex dance master【ジュニア】スターター
- 17:10～18:10 avex dance master【ジュニア】ベーシック
- 18:20～19:20 avex dance master【ジュニア】ティーン
- 19:45～20:30 ラテンダンス 雰囲気やノリを楽しむダンス 片山千穂
- 20:50～21:35 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI 暗闇

プール
- 10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- 12:05～12:35 平泳ぎベーシック 川畑芳希
- ↑web予約無し
- 12:40～13:10 バタフライベーシック 川畑芳希
- ↑web予約無し
- 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】
- 17:00～18:00 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】
- 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 11:10～11:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 19:10～19:40 グルトレ 筋トレ教えます

木曜日

スタジオ
- 7:30～8:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 小泉雅子
- 9:25～10:10 グラマッスルフィット 魅力的なボディを目指すトレーニング 川又珠実
- 10:30～11:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 小松真太郎 暗闇
- 11:35～12:05 UBOUND 町田紀子 暗闇
- ↓当日参加もOK
- 12:25～12:55 ZENSEE（氣） 町田紀子 暗闇
- 13:20～14:05 スローボディシェイプ 自重でしなやかなカラダ作り 中村勝美
- 14:25～15:10 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 吉崎瑞穂
- 16:00～17:00 avex dance master【ジュニア】スターター
- 17:10～18:10 avex dance master【ジュニア】ベーシック
- 18:20～19:20 avex dance master【ジュニア】ティーン
- 19:40～20:25 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHI-YA 暗闇
- 20:45～21:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHI-YA 暗闇

プール
- ↓web予約無し
- 9:40～10:10 水中ウォーキング 最上優香
- ↓web予約無し
- 10:20～10:50 アクア30 最上優香
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- ↓web予約無し
- 12:05～12:35 スイムスタート 鈴木
- ↓web予約無し
- 12:40～13:10 クロールプレス 鈴木
- 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】
- 17:00～18:00 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】
- 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 11:10～11:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 19:10～19:40 グルトレ 筋トレ教えます

金曜日

スタジオ
- 7:30～8:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史 暗闇
- 10:00～10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる 菊名亮穂
- 11:05～11:50 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸
- ↓当日参加もOK
- 12:10～12:40 BODYBALANCE 萌
- 12:55～13:40 LesMills Shapes ピラティス・バレエ・ヨガを融合したトレーニング mai
- 13:55～14:40 けいらくストレッチ 気の巡りを意識化しながら行うストレッチ 中村勝美
- 15:00～16:00 体育スクール【ジュニア】キンダー
- 16:15～17:15 体育スクール【ジュニア】キンダージュニア
- 17:30～18:30 体育スクール【ジュニア】ジュニア
- 19:00～19:45 ステップライト ステップ台利用でシンプルな動作 井上千枝
- 20:05～20:35 エアロスタート 井上千枝
- 20:55～21:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 小松真太郎 暗闇

プール
- 10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- ↓web予約無し
- 12:15～13:00 アクア45 小山文乃
- 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】
- 17:00～18:00 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】
- ↓web予約無し
- 20:30～21:15 スピード&ディスタンス 安達

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 11:10～11:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 12:10～12:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 19:10～19:40 グルトレ 筋トレ教えます

土曜日

スタジオ
- 8:30～9:30 体育スクール【ジュニア】キンダージュニア
- 9:40～10:40 体育スクール【ジュニア】ジュニア
- 11:10～11:55 UBOUND トランポリンエクササイズ OISHI 暗闇
- 12:15～13:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI 暗闇
- 13:20～14:05 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木奈津子
- 14:30～15:30 チアダンス【ジュニア】ベーシックキンダー
- 15:40～16:40 チアダンス【ジュニア】キンダージュニア
- 16:50～17:50 チアダンス【ジュニア】アドバンス 暗闇
- 18:15～19:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史

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】
- 10:30～11:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 11:45～12:45 スイミングスクール【成人】
- 12:00～12:45 スイミングスクール【ベビー】
- ↓web予約無し
- 13:00～13:45 アクア45 大貫那知子
- 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】
- 17:00～18:00 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【成人】

ジム
- 12:10～12:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 14:10～14:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 15:10～15:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 16:10～16:40 グルトレ 筋トレ教えます

日曜日

スタジオ
- 8:20～9:20 体育スクール【ジュニア】キンダージュニア
- 9:30～10:30 体育スクール【ジュニア】キンダー
- 11:00～11:45 ピラティスプラス インナーマッスルを鍛えバランスを取える 畠山和江
- 12:10～12:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子
- 13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 吉村麻美香 暗闇
- 14:20～15:20 有料スクール
- 15:40～16:40 体育スクール【ジュニア】ジュニア
- 17:00～17:45 LesMills Shapes ピラティス・バレエ・ヨガを融合したトレーニング mai
- 18:00～18:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 福島佑奈 暗闇

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】
- 10:30～11:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 11:45～12:45 スイミングスクール【成人】
- 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【ベビー】
- 12:50～13:50 スイミングスクール【成人】
- 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】

ジム
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 14:10～14:40 グルトレ 筋トレ教えます

【備品について】

BODY PUMP	バーベルセット、ステップ台
Shapes	トレーニングバンド、プレート
UBOUND	トランポリン

【表示マークについて】

備品を使用するクラス	スクールクラス(有料)
暗闇 暗闇の中で行うクラス	初めての方・体力に自信のない方にオススメ
当日参加もOK　空きがあれば予約なしで参加可能クラス	web予約無し　レッスン予約は不要クラス

【プールレッスンについて】
◆アクア(定員60名)　～20名　2コース/21名以上～3コース
◆スピード＆ディスタンス(定員20名)　～5名　1コース/6名以上～2コース
◆テクニカルプログラム(定員22名)　～10名　1コース/11名以上～2コース
◆プールでのプログラムは全て予約不要となります。

【グルトレ参加について】
◆定員2名のセミパーソナルトレーニングです。
◆グルトレはご参加には予約が必要です。
◆参加については契約者のみとなっております。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

【営業時間】
平日 7:00～23:00　土曜 8:00～22:00　日曜祝日 8:00～20:00　休館日:月曜日

【グループエクササイズの参加について】
◆ プログラム予約はレッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約可能になります。
※プログラムにより予約が不要クラスもございます。スケジュールをご確認ください。
◆ レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。
◆ 自動キャンセルされた空き枠は、レッスン開始5分前より予約可能となります。
◆ キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きの水持ち込み可能と致します。（ガラス製品を除く）
◆ スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
◆ 全てのプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
◆ 音声のような大声、後からの割込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
※各エリア、マナープランにご協力頂きますようお願い致します。
※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
◆プログラム名は効果を保証するものではありません。

◆プログラムはこちらから　◆代行情報はこちらから