



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


2023年3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	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
7:00																					
7:30																					
7:30~8:15																					
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 白石麗史			7:30~8:15 音楽シェイプ ボクシング 鈴木奈穂子			7:30~8:15 24式太極拳 松矢好布						7:20~8:05 リラックスヨガ 小泉理子								
8:30																					
9:00																					
9:00~10:10																					
9:30																					
9:30~10:00																					
10:00	10:00~10:45 ZUMBA 岩崎友美	10:00~10:45 スイミング スクール 【バビー】	10:15~10:45 新規 (((月謝込み)))	10:00~10:45 10:00~10:45 バルビック ストレッチ Kaori	10:00~10:45 スイミング スクール 【バビー】		10:00~10:45 スイミング スクール 【バビー】	10:15~10:45 新規 (((月謝込み)))					10:00~10:45 10:00~10:45 水中ウォーキング 藤上麻希	10:00~10:45 10:00~10:45 スイミング スクール 【バビー】	10:15~10:45 新規 (((月謝込み)))						
10:30																					
10:30~11:05																					
11:00	11:00~11:45 アクア45 村上真子		11:15~11:45 新規 (((月謝込み)))	11:00~12:00 11:00~12:00 ラテンダンス 斎藤利香	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】		11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:15~11:45 新規 (((月謝込み)))					11:00~12:00 11:00~12:00 アクア45 新上麻希	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:15~11:45 新規 (((月謝込み)))						
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 高橋理香			11:15~12:00 ラテンダンス 斎藤利香			11:15~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:30~12:00 新規 (((月謝込み)))					11:30~12:00 11:30~12:00 リラックスヨガ 岡村謙	11:30~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:45~12:15 新規 (((月謝込み)))						
12:00																					
12:00~12:45																					
12:30	12:30~13:15 美輪ライン エクササイズ yuka	12:30~13:00 アクア45 安倍	12:15~12:45 新規 (((月謝込み)))	12:30~13:15 24式太極拳 小松ゆき子	12:30~13:15 アクア45 中村友香		12:30~13:15 24式太極拳 安田真希	12:30~13:00 新規 (((月謝込み)))					12:30~13:15 12:30~13:00 美輪ライン ストレッチ 岡本麻貴	12:30~13:00 12:30~13:00 アクア45 小山文乃	12:15~12:45 新規 (((月謝込み)))						
13:00																					
13:00~13:45																					
13:30	13:45~14:30 K-POP DANCE GROOVE HIROKI	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】	14:15~14:45 新規 (((月謝込み)))	13:45~14:30 13:45~14:30 K-POP DANCE GROOVE HIROKI	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		13:45~14:30 13:45~14:30 リラックスヨガ 片倉由里	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】	13:15~13:45 新規 (((月謝込み)))				13:45~14:30 13:45~14:30 スロ-ボディシェイプ 中村謙美	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】	13:15~13:45 新規 (((月謝込み)))						
14:00																					
14:00~15:00																					
14:30	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】			15:00~16:00 15:00~16:00 チアダンス 【キッズ】 ベースック	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		15:00~16:00 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	15:00~16:00 新規 (((月謝込み)))					15:00~16:00 15:00~16:00 チアダンス 【キッズ】 ベースック	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	15:00~16:00 新規 (((月謝込み)))						
15:00																					
15:00~16:00																					
15:30	16:15~17:15 スイミング スクール 【ジュニア】			16:10~17:10 16:10~17:10 チアダンス 【ジュニア】 ベースック	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】		16:00~17:00 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】	16:00~17:00 新規 (((月謝込み)))					16:00~17:00 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 新規 (((月謝込み)))						
16:00																					
16:00~17:00																					
16:30	17:30~18:30 スイミング スクール 【ジュニア】			17:20~18:20 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 17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】	17:00~18:00 新規 (((月謝込み)))					17:00~18:00 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 新規 (((月謝込み)))						
17:00																					
17:00~18:00																					
17:30	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】			18:10~19:10 18:10~19:10 チアダンス 【ジュニア】 インター	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】		18:00~19:00 18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】	18:00~19:00 新規 (((月謝込み)))					18:00~19:00 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 新規 (((月謝込み)))						
18:00																					
18:00~19:00																					
18:30	19:00~19:45 スイミング スクール 【ジュニア】			19:00~19:45 19:00~19:45 ZUMBA KAZKO	19:00~19:45 スイミング スクール 【成人】		19:00~19:45 19:00~19:45 スイミング スクール 【成人】	19:00~19:45 新規 (((月謝込み)))					19:00~19:45 19:00~19:45 スイミング スクール 【成人】	19:00~19:45 スイミング スクール 【成人】	19:00~19:45 新規 (((月謝込み)))						
19:00																					
19:00~19:45																					
19:30	20:05~20:50 UBOUND つくみ			20:05~20:50 20:05~20:50 リラックスヨガ 高橋理香	20:00~21:00 スイミング スクール 【成人】		20:05~20:15 20:05~20:15 ラテンダンス 片山千穂	20:05~20:15 新規 (((月謝込み)))					20:05~20:15 20:05~20:15 ステップライト 井上千枝	20:05~20:50 UBOUND つくみ	20:15~21:00 新規 (((月謝込み)))						
20:00																					
20:00~20:50																					
20:30	21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK つくみ			21:10~21:55 21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 三上			21:10~21:55 21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK つくみ	21:10~21:55 新規 (((月謝込み)))					21:10~21:55 21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK つくみ	21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK つくみ	21:10~21:55 新規 (((月謝込み)))						
21:00																					
21:00~21:55																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					

NEW 時間・内容の変更クラス

 備品を使用するクラス

 暗闇の中で行うクラス

 スクールクラス (有料)

※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。

※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。

※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。

④ 全てのクラスWEB予約対象クラスとなります。事前にWEBアカウントよりご予約の上ご参加をお願いいたします。
※当月22日午前0時より次月分の予約がお取りいただけます。
(プールプログラム含む)

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 毎月4日・12日・20日・28日





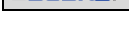
プログラム内容解説 2023年1月～

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	時間	備品	持ち物	内容
エアロビクス系				
エアロスタート	30	—	シューズ お水	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。
エアロビクスライト	45	—	シューズ お水	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスミドル	45	—	シューズ お水	シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり)
ステップライト	45	ステップ台	シューズ お水	ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)

格闘系				
協栄シェイプボクシング	45	—	シューズ お水	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)

ダンス系				
ラテンダンス	45	—	シューズ お水	ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンクラス。
K-POP DANCE GROOVE	45	—	シューズ お水	K-POPダンスを簡単な振り付けで繰り返し行い、ダンスを楽しみながらエクササイズの効果も期待できるクラスです。
 ZUMBA (ズンバ)	45	—	シューズ お水	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。

LesMills・RADICAL FITNESS系				
 LES MILLS BODY PUMP (ボディパンプ)	45	バーベルセット ステップ台	シューズ お水	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。
 LES MILLS CORE (レスミルスコア)	30	チューブ	シューズ お水	腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
 LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	30/45/60	—	シューズ お水	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的に構成されたプログラム。
 LES MILLS BODYATTACK (ボディアタック)	45	—	シューズ お水	筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラス。
 BOUND (ユーバウンド)	30/45	トランポリン	シューズ お水	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。

調整系・ヨガ系				
<i>Choreospinals</i> (コリオスパイラル)	45	—	お水	ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います。伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
美軸ラインエクササイズ	45	マット	お水	体幹を伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
美軸ラインストレッチ	45	マット	お水	幹を安定させて状態を関節をしなやかに動かしてストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
24式太極拳	45	—	お水	武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがございます。ご了承ください。
背骨コンディショニング	45	マット	お水	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。
けいらくストレッチ	45	マット	お水	東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の巡り)を意識化しながら行うストレッチで、季節に対応した身体づくり、自然治癒力、免疫力の向上をはかります。
ヘルピックスストレッチ	30/45	マット	お水	様々な関節(足指関節、足首、股関節、肩関節など)をゆっくりほぐし可動域を拡げ、普段のストレッチをより楽に効果的に行えるようになるプログラムです。また、動きもより大きくしなやかになることで美ボディに導いていきます。
ピラティスプラス	45	マット	お水	日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かして提供していくクラス。
スローボディシェイプ	45	マット	お水	自重を利用して行うコンディショニングと、機能改善のためのエクササイズを行い、細く長いしなやかなカラダづくりを目指すクラス
リラックスヨガ	45	マット	お水	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがございます。ご了承ください。
自力整体	45	マット	お水	自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するクラス

アクア系				
アクア	30/45	—	—	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
水中ウォーキング	30	—	—	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。

テクニカル系				
ディスタンス	30	—	—	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)
スピード&ディスタンス	45	—	—	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200~1500Mを泳ぐクラス。(4泳法100M以上泳げる方が対象)
背泳ぎベーシック	30	—	—	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
クロールインター	30	—	—	クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。(クロール25M以上泳げる方が対象)
バタフライベーシック	30	—	—	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。