

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2025年 7月29日～31日

グループエクササイズ タイムスケジュール

29日(火)										30日(水)										31日(木)																	
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		6	5	4	3	2	1				6	5	4	3	2	1					6	5	4	3	2	1											
7:30	7:30～8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてエクササイズ動作 鈴木奈津子									フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 5							フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 5			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									フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 5								
8:00																																					
8:30																																					
9:00	8:55～9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹、背骨を安定させる yuka																			9:20～10:05 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 川又瑞実																	
9:30																																					
10:00	10:00～10:45 ベルビックスストレッチ ゆっくりほくし可動域を広げる Kaori																																				
10:30		12:30～13:15 アクア45																			10:10～10:40 アクア45 船上催物																
11:00	11:00～11:45 ラテンダンス 雰囲気やリを楽しむダンス 渡部利香																																				
11:30																																					
12:00	12:00～12:45 24式太極拳 心と体の調和やゆっくりとした動き 小松ゆき子																			12:05～12:35 テクニカルレッスン 月替わり スタッフ																	
12:30																																					
13:00	13:00～13:30 UBOUND 町田紀子																																				
13:30		中村友香																			11:35～12:05 UBOUND 町田紀子																
14:00	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆっくりほくし可動域を広げる 小林伸江																																				
14:30																																					
15:00	15:00～16:00 体育スクール [ジュニア] 体験会 ジュニアイベント																			12:25～12:55 BODYBALANCE 朝 スタッフ																	
15:30																																					
16:00																																					
16:30	16:15～17:15 体育スクール [ジュニア] 体験会 ジュニアイベント																			12:40～13:10 ディスタンス スタッフ																	
17:00																																					
17:30	17:30～18:30 体育スクール [ジュニア] 体験会 ジュニアイベント																																				
18:00																					14:15～15:00 美軸フェイス 顔のエクササイズ 時田るみ子																
18:30																																					
19:00	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス YUMI																																				
19:30		20:00～21:00 スプリントタッチ 必勝法 笹山コーチ																				19:00～21:00 少人数制 パーソナルスイム (3部制) 安達コーチ															
20:00	19:55～20:25 UBOUND OISHI																																				
20:30																																					
21:00																					19:40～20:10 GRIT YAMATO																
21:30																																					
22:00																																					
22:30																					20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT 鈴木宏樹																
23:00																																					

INFORMATION



ZUMBAは、ラテンの音楽を中心に世界の音楽に合わせて振り付けを楽しむダンスとフィットネスを融合したプログラムです。ZUMBAの醍醐味を存分に味わっていただけたと思います。たくさん汗をかきたい方、思いっきり動きたい方、音楽を楽しみたい方、ご参加下さいませ。お待ちしております！



YUMI IR

7/30 (水曜日) スタジオ 16:30～17:15
定員 22名
参加費 無料
受付 7/1 (火) 00:00～スタジオ予約
予約方法
WEBサービス → ログイン → スタジオ予約
※通常と同じ予約です。

ベルビックスストレッチ 有料レッスン



骨格筋といわれる姿勢を保つためのインナーマッスルのバランスを整えて自然と正しい姿勢を維持できる身体を目指していきましょう。ご参加お待ちしております。

Kaori IR

7/31 (木曜日) スタジオ 18:15～19:15
定員 10名
価格 1,100円 (税込)
受付 7/1 (火) 10:00～WEBからイベント予約
場所 入金と同時に受取場所を選択していただきます

※ご入金は当日開始1時間前までにお願いいたします
お支払いは交通系ICカードでお願いいたします。
※ご入金後のキャンセル・返金は出来かねます
予めご了承ください。
また、欠席の際の返金、振替はございません。



美軸フェイス



お顔と身体を同時に使います。繋がっている筋膜を使うことにより、お体は美軸を。お顔は表情筋(タルミやゆがみ)を改善するレッスンです。是非ご参加お待ちしております。

時田るみ子 IR

7/31 (木曜日) スタジオ 14:15～15:00
定員 22名
参加費 無料
受付 7/1 (火) 00:00～スタジオ予約
予約方法
WEBサービス → ログイン → スタジオ予約
※通常と同じ予約です。