

# 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  |     |    |
| 7:30~8:15<br>協栄シェイプボクシング<br>音楽に合わせてのエクササイズ<br>鈴木奈津子 | フリー<br>遊泳<br>コース<br>5   1                             |    | 7:30~8:15<br>美軸フェイス<br>顔のエクササイズ<br>時田るみ子                          |     |    | 7:30~8:15<br>リラックスヨガ<br>座位中心のやさしいヨガ<br>小泉雅子                                      |     |    |
| 8:00  |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 8:30  |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 9:00  | 8:55~9:40<br>美軸ラインエクササイズ<br>体幹、背骨を安定させる<br>yuka       |    | 9:25~9:55<br>エアロスタート<br>中村勝美                                      |     |    | 9:20~10:05<br>グラマッスルフィット<br>魅力のあるボディを目指すトレーニング<br>川又珠実                           |     |    |
| 9:30  |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 10:00   | 10:00~10:45<br>ベルビックスストレッチ<br>ゆっくりほくし可動域を広げる<br>Kaori |    | 10:10~10:40<br>エアロピクスライト<br>エアロの組合せを楽しむ<br>中村勝美                   |     |    | 10:10~10:40<br>アクア45<br>最上尚希   |     |    |
| 10:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 11:00   | 11:00~11:45<br>ラテンダンス<br>雰囲気作りを楽しむダンス<br>渡部利香         |    | 11:10~11:40<br>筋膜リリースヨガ<br>機能改善を目的としたヨガ<br>mai                    |     |    | 11:10~11:40<br>脂肪燃焼系ラテンダンス<br>小松真太郎<br>閉館  |     |    |
| 11:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 12:00   | 12:00~12:45<br>24式太極拳<br>心と氣の集中トレーニング<br>小松ゆき子        |    | 12:10~12:40<br>BODYCOMBAT<br>鈴木宏樹<br>閉館                           |     |    | 11:35~12:05<br>UBOUND<br>町田紀子<br>閉館  |     |    |
| 12:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 13:00   | 12:30~13:15<br>アクア45<br>中村友希                          |    | 12:05~12:35<br>テクニカルレッスン<br>月替わり<br>スタッフ                          |     |    | 12:25~12:55<br>BODYBALANCE<br>閉館   |     |    |
| 13:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 13:30   | 13:00~13:30<br>UBOUND<br>町田紀子<br>閉館                   |    | 12:40~13:10<br>有料セミパーソナル<br>スタッフ                                  |     |    | 12:40~13:10<br>ティスタンス<br>スタッフ  |     |    |
| 13:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 14:00   | 13:55~14:40<br>背骨コンディショニング<br>ゆっくりほくし可動域を広げる<br>小林伸江  |    | 12:55~13:40<br>グラマッスルフィット<br>魅力のあるボディを目指すトレーニング<br>松田美子           |     |    | 13:10~13:40<br>スローボディシェイブ<br>自律でしなやかなカラダ作り<br>中村勝美                               |     |    |
| 14:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 15:00   | 15:00~16:00<br>体育スクール<br>[ジュニア]<br>体験会<br>ジュニアイベント    |    | 13:55~14:40<br>リラックスヨガ<br>座位中心のやさしいヨガ<br>ユキ                       |     |    | 14:15~15:00<br>美軸フェイス<br>顔のエクササイズ<br>時田るみ子                                       |     |    |
| 15:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 16:00   | 16:15~17:15<br>体育スクール<br>[ジュニア]<br>体験会<br>ジュニアイベント    |    | 14:55~15:40<br>ベルビックスストレッチ<br>ゆっくりほくし可動域を広げる<br>ユキ                |     |    |  |     |    |
| 16:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 17:00   | 16:30~17:30<br>特別練習会<br>[ジュニア]<br>ジュニアイベント            |    | 16:30~17:15<br>ZUMBA<br>脂肪燃焼系ラテンダンス<br>YUMI<br>閉館                 |     |    | 18:15~19:15<br>ベルビックスストレッチ<br>～姿勢改善～<br>ゆっくりほくし可動域を広げる<br>Kaori<br>有料 60minutes! |     |    |
| 17:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 18:00   | 17:30~18:30<br>体育スクール<br>[ジュニア]<br>体験会<br>ジュニアイベント    |    |   |     |    |  |     |    |
| 18:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 19:00   | 18:55~19:40<br>ZUMBA<br>脂肪燃焼系ラテンダンス<br>YUMI<br>閉館     |    | 19:45~20:30<br>ラテンダンス<br>雰囲気作りを楽しむダンス<br>片山千穂                     |     |    | 19:40~20:10<br>GRIT<br>YAMATO<br>少人数制<br>パーソナルタイム<br>(3部制)                       |     |    |
| 19:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 20:00   | 19:55~20:25<br>UBOUND<br>OISHI<br>閉館                  |    | 20:45~21:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>バーベルエクササイズ<br>OISHI<br>閉館 |     |    | 20:30~21:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>鈴木宏樹<br>閉館                             |     |    |
| 20:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 21:00   | 20:00~21:00<br>スプリントダッシュ<br>必勝法<br>笹山コーチ              |    |   |     |    |  |     |    |
| 21:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 22:00   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 22:30   |   |    |   |     |    |  |     |    |
| 23:00   |   |    |   |     |    |  |     |    |

### INFORMATION





**YUMI IR**

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。今回は60分間のレッスンです。ZUMBAの醍醐味を存分に味わっていただけると思います。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！

**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



**Kaori IR**

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。

**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 入金と同時に受講場所を選択していただけます

※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かクレジット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。





**時田るみ子 IR**

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。

**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。

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷