

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷  
2026年2月11日（水）建国記念の日  
グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	9:25～9:55 エアロスタート 中村勝美		
10:00		10:00～10:45 スイミングスクール 【ベビー】	
10:30	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		10:10～10:40  <b>筋トレ</b> 筋トレ教えます
11:00		11:00～12:00 スイミングスクール 【成人】	
11:30	11:10～11:55 <b>BODYBALANCE</b> 太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れている mai		11:10～11:40  <b>筋トレ</b> 筋トレ教えます
12:00		12:05～12:35 テクニカルレッスン月替わり スタッフ	
12:30	12:10～12:40 <b>BODYCOMBAT</b> 鈴木宏樹		
13:00	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	12:40～13:10 有料セミパーソナル スタッフ	
13:30			13:10～13:40  <b>筋トレ</b> 筋トレ教えます
14:00	13:55～14:40 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ ユキ	14:00～15:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
14:30			
15:00	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広げる ユキ	15:00～16:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
15:30			
16:00	16:00～17:00  [ジュニア]スター	16:00～17:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
16:30			
17:00		17:00～18:00 スイミングスクール 【ジュニア】	
17:30	17:10～18:10  [ジュニア]ベーシック		
18:00			
18:30	18:20～19:20  [ジュニア]ティーン	18:00～19:00 スイミングスクール 【ジュニア】	18:10～18:40  <b>筋トレ</b> 筋トレ教えます
19:00			
19:30			

※短縮営業日に伴いティタイム会員様モーニング会員様は時間外利用を  
お支払いの上ご利用ただけます

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷