








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】 | 10:10～10:40  TILT 筋トレ教えます |
| 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 | | |
| 11:00 | | 11:00～12:00 スイミングスクール 【成人】 | 11:10～11:40  TILT 筋トレ教えます |
| 11:30 | 11:10～11:55 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れている mai | | |
| 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 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木宏樹 | 12:40～13:10 有料セミパーソナル スタッフ | |
| 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 | | 13:10～13:40  TILT 筋トレ教えます |
| 13:30 | | | |
| 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 | | 15:00～16:00 スイミングスクール 【ジュニア】 | |
| 15:00 | 14:55～15:40 ペルビックスストレッチ ゆっくりほぐし可動域を広げる ユキ | | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | 16:00～17:00  avex dance master 【ジュニア】スターター | 16:00～17:00 スイミングスクール 【ジュニア】 | |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | 17:10～18:10  avex dance master 【ジュニア】ベーシック | 17:00～18:00 スイミングスクール 【ジュニア】 | |
| 17:30 | | 18:00～19:00 スイミングスクール 【ジュニア】 | 18:10～18:40  TILT 筋トレ教えます |
| 18:00 | 18:20～19:20  avex dance master 【ジュニア】ティーン | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |

※短縮営業日に伴いデイト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いただけます

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷