

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2026年3月20日（金）春分の日

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	INFORMATION
8:00				10:30~11:30
8:30				別紙にてご案内 走ろう会！ ~in皇居ラン~ 福島・重廣 四谷から皇居を目指して 皇居一周ランニングします！ 約8km 初心者の方でも安心して ご参加できます！ 【めっちゃ気持ちよく走れます★】
9:00				
9:30	 9:15~9:45 美軸フェイス 菊名奈穂			
10:00	10:00~10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる 菊名奈穂	10:00~10:45 スイミング スクール【ベビー】	10:10~10:40  TILTレ 筋トレ教えます	
10:30				
11:00				
11:30	11:05~11:50 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸	11:00~12:00 スイミング スクール【成人】		
12:00				
12:30	① 12:05~12:35  LES MILLS BODYPUMP 山田 芳彰 暗間	12:15~13:00 アクア45 小山文乃	12:10~12:40  TILTレ 筋トレ教えます	
13:00	③ 12:55~13:40 ピラティス～ボディメイク～ 体幹を強くし、股関節・肩関節を安定 前川尚子	② 13:15~13:45 祝日限定！ディスタンス		
13:30				
14:00	13:55~14:40 けいらくストレッチ 気の巡りを意識化しながら行うストレッチ 中村勝美	14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】	① 12:05~12:35  LES MILLS BODYPUMP ~初心者も安心して参加~ 山田芳彰 初めての方向けに曲チョイス！ 音楽に合わせて楽しく一緒に ワークアウトしましょう♪♪ BODYPUMPに初めて チャレンジされる方、 全力でサポートします！！	
14:30				
15:00	15:00~16:00 体育スクール 【ジュニア】キnder	15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
15:30				
16:00	16:15~17:15 体育スクール 【ジュニア】キnderジュニア	16:00~17:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
16:30				
17:00	17:30~18:30 体育スクール 【ジュニア】ジュニア	17:00~18:00 スイミングスクール 【ジュニア】	③ 12:55~13:40 ピラティス～ボディメイク～ ボール使用！  前川尚子  ボールを使って体幹を鍛え、 硬まりやすい肩や肋骨周りを ゆるやかに動かします。 季節の変わり目の 自律神経の調整にも。 ぜひ、一緒に楽しみましょう！	
17:30				
18:00		18:00~19:00 スイミングスクール 【ジュニア】		
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