




ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2026年4月29日（水）昭和の日

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	INFORMATION
8:00			11:15~12:00 フィン体験 スタッフ やったことがない。 興味があるけど体験する 機会がない。 そんな方に！！ フィンやってみませんか？ なかなかない機会を 逃さないで！ お待ちしております。
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30	 10:10~10:40 エアロスタート 中村勝美		
11:00			
11:30	10:55~11:35 エアロピクスライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美	11:15~12:00  フィン体験 スタッフ	12:55~13:40 チョアチョアフィット & グラマッスルフィット 松田愛子
12:00	11:55~12:40  ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 橋詰奈美	12:05~12:35  背泳ぎベーシック スタッフ	
12:30			
13:00	12:55~13:40 チョアチョアフィット & グラマッスルフィット 松田愛子	13:00~13:45  アクア45 最上 優香	ダンスレッスンに 興味があるけど、 中々一歩踏み出せない方、 音楽に合わせて 体を動かすことが 好きな方に是非おすすめですよ♪
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 松田愛子		16:00~16:45 LES MILLS BODY PUMP OISHI×山田芳彰 初ジョイント★ GW前のバンブアップに 参加してみては？！ メンズの熱いコラボ お楽しみに！！
14:30			
15:00	 14:55~15:40 骨盤エクササイズ 骨盤の動きに特化したエクササイズ 松田愛子		
15:30			
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODY PUMP OISHI×山田芳彰		17:00~18:00 LES MILLS BODY COMBAT 有料レッスン 山田芳彰×鈴木宏樹 激熱な2人🔥🔥 盛り上がること間違いなし。 ご予約は4月8日（水）10:00~ WEBサービス→イベント予約から！ お待ちしております！
16:30			
17:00	17:00~18:00 LES MILLS BODY COMBAT 有料レッスン 山田芳彰×鈴木宏樹		
17:30			
18:00			
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