

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

2026年8月11日（火） 山の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ	ジム	お知らせ
8:00			
8:30		【法令点検によるプールエリア利用停止のご案内】 ・8月11日(火)8:00～20:00終日 ・プールエリア全般（25mプール・ジャグジー） ※プールエリア以外は通常通りご利用いただけます ※プール会員さまはジムエリアをご利用いただけます ※上記期間中フィットネス会員様は、ジェクサー、ライトジム営業施設（「THE JEXER TOKYO(同Annex)」 「JEXER東京ベイ海浜幕張」 「フィットネススタジオsopra」 「THE JEXER TAKANAWA」を除く）を無料でご利用いただけます ※上記については各会員種別の利用時間に沿ってご利用ください ※レンタルオプションのご利用につきましては、四谷店のご契約範囲内でご利用可能です	
9:00	8:55～9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka		
9:30			
10:00	10:00～10:45 ペルビックストレッチ ゆっくりほぐし可動域を拓ける Kaori		
10:30			
11:00	11:00～11:45 ラテンダンス 雰囲気やノリを楽しむダンス 渡部利香	11:10～11:40 マンツーマンサポート スタッフ	プール会員の皆様は無料でジムエリアをご利用い
11:30			
12:00	12:00～12:45 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 塙勇二	12:10～12:40 マンツーマンサポート スタッフ	
12:30			 ～HIでハイテンション!!～ 新入社員、星野広薫 【Hiro】の スタジオデビュー戦です！ メンターのHINAとともに 皆さまに 元気をお届けします!! 専用のバンドと 自重を使って、 楽しく熱い ヒップトレーニングを 行います！  デビュー戦
13:00	13:00～13:30  Wow! HIP バンドを使ったヒップトレーニング HINA & Hiro		
13:30			
14:00	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆっくりほぐし可動域を拓ける 小林伸江		
14:30			
15:00	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】キンダー		
15:30			
16:00	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】キンダージュニア		
16:30			
17:00	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】ジュニア		
17:30			
18:00	18:45～19:30  ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		
18:30			
19:00			
19:30			

※短縮営業日に伴いデタイム会員様、
モーニング会員様は時間外利用料を
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