2026/10/25(日)～10/31(土) ハロウィンWEEK Specialプログラム

（10/25～28は変更なし）仮装OK期間です！

① 壁ストレッチ＆ウォーキング　担当：最上優香

水中ウォーキングの合間に壁ストレッチを入れながら心身を整えていきます。

② LesMills BODYCOMBAT（ボディコンバット）　担当：清水春希(大宮）×山田芳彰（四谷）

申込開始：10/15(木) 12：00
予約方法：webサービス→イベント→講座コード無しで次へ→レッスン選択→場所選択→web決済
参加費用：1,100円（税込）

有料

③ Yotsuya Swim Camp 90　担当：安達正明

中・上級者を対象とした90分のスペシャル水泳クラス。4泳法のレベルアップと基礎体力の向上を目指します。みんなで一緒に泳ぐことでモチベーションを高め、しっかり追い込めるレッスンです。

④ バンドピラティス～お尻背中の引き締め～　担当：前川尚子

エクササイズバンドを使い、お尻周りや背中、脇を効率よく引き締めるピラティスです。美しい姿勢やボディラインを整え、バランス感覚の向上にも効果的です。

⑤ けいらくストレッチ～五季のコンディショニング「秋」～　担当：中村勝美

「けいらくストレッチ」をもっと深く楽しんでいただくための座学中心の講座です。東洋医学概念と食養生のお話と少しの実技を行います。参加費用：2,530円（税込）定員：15名

有料

⑥ Yoga コリオ　担当：山田芳彰

ヨガのポーズと決まった動き（コリオ）を繰り返し、心身の調子を確認するクラスです。同じ動作を行うことで内面に集中でき、自分のペースで安心して参加できます。

⑦ 水中セルフコンディショニング　担当：大貫那知子

身体の強張りが気になる方や運動・姿勢改善を目指す方へ。音楽には合わせないで自分のペースで行う、水中だからこそできるセルフケア、水中ストレッチをご紹介します！

⑧ WOW! HIP（ワオヒップ）　担当：HINA

専用バンドを使いお尻にアプローチするヒップアップ特化クラスです。インストラクターの手厚いサポートのもと、理想の上向きヒップや姿勢改善を目指します。

⑨ UBOUND（ユーバウンド）　担当：長谷川未空（大宮）OISHI（四谷）

ミクイシコンビが贈るJX大宮コラボ第2弾！1人用トランポリンを使用し、音楽に合わせて跳躍する有酸素運動です。膝への負担を抑えながら、体幹の強化・バランス感覚の向上・高い脂肪燃焼効果が得られます。

⑩ LesMills BODYCOMBAT（ボディコンバット）　担当：長谷川未空（大宮）HINA（四谷）

ミクヒナコンビが贈るJX大宮とのコラボ第3弾！格闘技の動きを取り入れたエネルギッシュなプログラムです。パンチやキックの動作で全身の脂肪を燃やし、ストレス解消効果と全身の引き締めを実感できます。

【グループエクササイズの参加について】

◆ご参加にはWEB予約が必須です。
◆プログラム予約は参加レッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約可能になります。
◆予約レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。
(直前予約はレッスン開始10分前から可)
◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。
◆全プログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場、途中退場は禁止とさせていただきます。
◆スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
◆館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
◆プログラム名は効果を保証するものではありません。
※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

【プールプログラムコース利用と定員について】
◆アクア
(定員60名) ～20名 2コース/21名～ 3コース
◆スピード＆ディスタンス
(定員20名) ～5名 1コース/6名～ 2コース
◆テクニカルプログラム
(定員22名) ～10名 1コース/11名～ 2コース

【営業時間】
平日 7:00～23:00
土曜 8:00～22:00
日曜祝日 8:00～20:00
休館日:月曜日

代行情報はこちら

来月のプログラムはこちら

有料スクール

初めての方、体力に自信のない方にオススメ

10/29(木)

スタジオ

- 7:30～8:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 小泉雅子
- 9:15～10:00 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 川又珠実
- 10:25～11:10 美軸フェイス 顔のエクササイズ 時田るみ子
- 11:30～12:00 UBOUND 町田紀子 暗闇
- 12:20～12:50 BODYBALANCE 萌
- 13:10～13：55 スローボディシェイプ 自重でしなやかなカラダ作り 中村勝美
- 14:10～14:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子
- 19:35～20:05 YOGAコリオ 山田芳彰
- 有料【¥1,100(税込)】 ② 20:20～21:20 LesMills BODYCOMBAT ～JX大宮×JX四谷コラボイベント～ 清水春希(大宮）×山田芳彰（四谷）

プール

- フリー遊泳／ウォーキング
- 10:10～10:55 アクア45 最上優香
- 11:05～11:35 壁ストレッチ＆ウォーキング 最上優香 ①
- 12:10～12:40 バタフライベーシック
- 12:45～13:15 平泳ぎベーシック
- 19:30～20:00 クロールブレス
- 19:30～20:00 ジュニアパーソナル
- ③ 20:00～21:30 Yotsuya Camp 90 安達

10/30(金)

スタジオ

- 7:30～8:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史 暗闇
- 9:15～9:45 美軸フェイス 菊名奈穂
- 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
- 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
- 12:05～12:35 LesMills BODYPUMP 山田芳彰 暗闇
- ④ 12:55～13:40 バンドピラティス ～お尻背中の引き締め～ 前川尚子
- 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
- 有料【¥2,530(税込)】 ⑤ 14:55～15：55 けいらくストレッチ ～五季のコンディショニング～「秋」 中村勝美
- 18:45～19:30 ステップライト ステップ台利用でシンプルな動作 井上千枝
- 19:45～20:30 UBOUND トランポリンエクササイズ つくみ 暗闇

プール

- フリー遊泳／ウォーキング
- 12:15～13:00 アクア45 小山文乃
- 13:10～13:40 スイムスタート
- 20:00～20:45 スピード＆ディスタンス

10/31(土)

スタジオ

- ⑥ 10：25～10：55 Yogaコリオ 山田芳彰
- 11:15～12:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI 暗闇
- 12:15～13:00 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れている mai
- 13:15～14:00 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 鈴木奈津子
- ⑧ 14：45～15：15 WOW! HIP HINA
- ⑨ 15：30～16：15 UBOUND 長谷川未空（大宮）×OISHI（四谷）
- 16:50～17:50 チアダンス【ジュニア】アドバンス
- ⑩ 18:15～19:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 長谷川未空（大宮）×HINA（四谷） 暗闇

プール

- フリー遊泳／ウォーキング
- 13:00～13:45 アクア45 大貫那知子
- 14：00～14：30 セルフコンディショニング 大貫那知子 ⑦