

ジエクサー・フィットネスクラブ四谷 グループエクササイズタイムスケジュール

17:00	【プログラム開始】	18:00
● アジア(参加60名)・20名 コース/21名以上～コース ※ WEB予約必須		
※ スピードトレーニング(参加30名)・5名 コース/6名以上～コース		
● カラマツル(参加60名(定員22名))・～10名 コース/11名以上～コース		
【プログラム終了】		18:30
● 施設見学とバーベキュー・トレーニングです		
● グリッドには参加しなくてもかまいません		
● 参加したい人は契約者のみとしております。詳細はスタッフまでお問い合わせください。		
【受付時間】		19:00
平日 7:00～23:00 土曜 8:00～22:00 日曜祝日 8:00～20:00		
休館日：月・月曜		
19:30	【グループエクササイズの参加について】	
● プログラム予約の申し込み終了10分後から15分前までは同席のスタッフまで予約が可能です。		
● レッスン開始10分前まではチェックインがなくなり、自動的にキャンセルとなります。		20:00
● 直前予約はレッスン開始10分前5分前開始の受付は受付終了後予約待ちとなります。		
● キャンセルは、レッスン開始15分前までWEBから可能です。		
● 水曜開始はバットマンの15分後から受付となります。		20:30
【クラス混雑を除く】		
● スタジエーションの入退はインストラクターの指示に従い、速やかに行います。		21:00
● 全てのプログラムにおいて、レッスン開始前の速速な入場は禁止とさせていただきます。		
● 奇席のうしろと前、後方の隣り合わせ、他のお客様に不快を与えるような行為はご遠慮頂き、快便な気持ちでご利用ください。		21:30
● 館内ではお客様とお客様との接触を回避させていただきます。		
● 館内および、スクリーンを見ながら待機(集合)でお待ちください。		22:00
● 館内の館内表示、もしくはモニターに待機(集合)でお待ちください。		
● ※本プログラムにマッチアップに協力させていただきますようお願いいたします。		22:30
● ※本プログラムにマッチアップに協力させていただきますようお願いいたします。		23:00
● 23:00まではお客様がお客様にマッチアップさせていただきます。		

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	
7:00																															7:00
7:30	7:30～8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせて有酸素運動 鈴木美津子				フリー ウォーキング 遊泳 コンコース 1	7:30～8:15 美輪フェイス 顔のエクササイズ 時田みず子				フリー ウォーキング 遊泳 コンコース 1	7:30～8:15 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史				フリー ウォーキング 遊泳 コンコース 1	7:30～8:15 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史				フリー ウォーキング 遊泳 コンコース 1	7:30～8:15 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史				フリー ウォーキング 遊泳 コンコース 1	7:30～8:15 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史				フリー ウォーキング 遊泳 コンコース 1	7:30
8:00																															8:00
8:30																															8:30
9:00	8:55～9:40 美輪ラインエクササイズ 体操、呼吸を安定させる yuka					9:25～9:55 エアロスタート 中村勝美					9:20～10:05 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					9:15～9:45 美輪フェイス 菊名奈穂					9:40～10:30 スイミング スクール 【ジュニア】 キンダージュニア		8:30～9:30 スイミング スクール 【ジュニア】		9:30～10:30 スイミング スクール 【ジュニア】		8:20～9:20 体育スクール 【ジュニア】 キンダージュニア		8:30～9:30 スイミング スクール 【ジュニア】		9:00
9:30																10:00～10:45 美輪ラインエクササイズ 体操、呼吸を安定させる 菊名奈穂		10:00～10:45 スイミング スクール 【ジュニア】 キンダー			10:10～10:40 スイミグ スクール 【成人】		9:40～10:40 スイミング スクール 【ジュニア】 キンダー		9:30～10:30 スイミング スクール 【ジュニア】 キンダー		9:30～10:30 体育スクール 【ジュニア】 キンダー		9:30		
10:00	10:00～10:45 ヘルピックスストレッチ ゆづりくぐり可動域を広げる Kaori		10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】		2 5 3	10:10～10:40 スイミグ スクール 【成人】		10:10～10:40 スイミグ スクール 【成人】		2 5 3	10:10～10:40 スイミグ スクール 【成人】		10:10～10:40 スイミグ スクール 【成人】		2 5 3	10:00～10:45 美輪ラインエクササイズ 体操、呼吸を安定させる 菊名奈穂		10:00～10:45 スイミグ スクール 【ベビー】		3 5 4	10:10～10:40 スイミグ スクール 【成人】		9:40～10:40 スイミング スクール 【ジュニア】 キンダー		9:30～10:30 スイミング スクール 【ジュニア】 キンダー		9:30～10:30 体育スクール 【ジュニア】 キンダー		10:00		
10:30																															10:30
11:00	11:00～11:45 ラテンダンス 音楽に合わせて有酸素運動 渡部利香		11:00～12:00 スイミグ スクール 【成人】		3	11:10～11:40 スイミグ スクール 【成人】		11:10～11:40 スイミグ スクール 【成人】		3	11:10～11:40 スイミグ スクール 【成人】		11:10～11:40 スイミグ スクール 【成人】		3	11:05～11:50 リラクソスガ 座席中心のやさしいヨガ 岡村幸		11:00～12:00 スイミグ スクール 【成人】		4	11:10～11:40 スイミグ スクール 【成人】		11:10～11:55 UBOUND トラボリエクササイズ OISHI		11:00～11:45 ピラティスプラス インナーマッスルを鍛えるトレーニングを体験 山田和江		11:00～11:45 スイミグ スクール 【ジュニア】		11:00		
11:30																															11:30
12:00	12:00～12:45 24式太極拳 心身の集中と呼吸を大切にしながら 小松歩子		12:30～13:15 アクア45 中村友貴		2 5 3	12:10～12:40 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:05～12:35 アクティヴレス 【ベビー】 有田由佳子		2 5 3	12:10～12:40 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:05～12:35 アクティヴレス 【ベビー】 有田由佳子		2 5 3	12:05～12:35 スイミグ スクール 【成人】		12:10～12:40 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		2 5 3	12:10～12:40 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:10～12:40 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:10～12:40 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:10～12:40 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:00		
12:30																															12:30
13:00	13:00～13:30 UBOUND 町田紀子					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		12:40～13:10 有料セミパーソナル スタッフ		3	13:10～13:40 スイミグ スクール 【成人】		13:10～13:40 スイミグ スクール 【成人】		3	13:00～13:40 スイミグ スクール 【成人】		13:00～13:40 スイミグ スクール 【成人】		3	13:10～13:40 スイミグ スクール 【成人】		13:10～13:40 スイミグ スクール 【成人】		13:10～13:40 スイミグ スクール 【成人】		13:10～13:40 スイミグ スクール 【成人】		13:00		
13:30																															13:30
14:00	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりくぐり可動域を広げる 小林伸江		14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		3	13:55～14:40 リラクソスガ 座席中心のやさしいヨガ ユキ		14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		3	14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		3	14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		14:00～15:00 リラクソスガ 座席中心のやさしいヨガ 岡村幸		3	14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		14:00～15:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		14:00		
14:30																															14:30
15:00	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キンダー		15:00～16:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		2	16:00～17:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		1	17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		1	17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		1	17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		15:00		
15:30																															15:30
16:00	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】 キンダー		16:00～17:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		2	17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		1	17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		1	17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		1	17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		17:00～18:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター		16:00		
16:30																															16:30
17:00	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス YUMI		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		17:00		
17:30	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】 キンダー		18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		3	18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		3	18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		3	18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		3	18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		18:00～19:00 スイミグ スクール 【ジュニア】		17:30		
18:00	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス YUMI		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		18:00		
18:30	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス YUMI		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		5	19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		19:10～19:40 スイミグ スクール 【成人】		18:30		
19:00	19:55～20:25 BODYATTACK 福島佑奈		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		19:00		
19:30																															19:30
20:00	19:55～20:25 BODYATTACK 福島佑奈		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		3	20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00～21:00 スイミグ スクール 【成人】		20:00		
20:30																															20:30
21:00	20:45～21:30 L.L.MALLより BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		5	20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		5	20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		5	20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		5	20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		20:45～21:30 スイミグ スクール 【成人】		21:00		
21:30																															21:30
22:00																															22:00
22:30																															22:30
23:00																															23:00