2025年12月　ジェクサー・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

2025.11.1更新

火曜日

スタジオ
- 7:30～8:15 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
- 8:55～9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka
- 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拡げる Kaori
- 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
- 12:00～12:45 24式太極拳 心と気の集中と静とたたかとした動き 小松ゆき子
- 13:00～13:30 WOW!HIP HINA
- 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拡げる 小林伸江
- 15:00～16:00 体育スクール【ジュニア】キンダー
- 16:15～17:15 体育スクール【ジュニア】キンダージュニア
- 17:30～18:30 体育スクール【ジュニア】ジュニア
- 18:45～19:30 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI
- 19:45～20:30 ピラティス～ボディメイク～ 体幹を強化し、姿勢改善・肩関節を安定 前川尚子

プール
- 10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- 12:30～13:15 アクア45 中村友香
- 14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 11:10～11:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 12:10～12:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 19:10～19:40 グルトレ 筋トレ教えます

水曜日

スタジオ
- 7:30～8:15 美軸フェイス 顔のエクササイズ 時田るみ子
- 9:25～9:55 エアロスタート 中村勝美
- 10:10～10:55 エアロビクスライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美
- 11:10～11:55 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れている mai
- 12:10～12:40 LesMills BODYCOMBAT 鈴木宏樹 【暗闇】
- 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
- 13:55～14:40 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ ユキ
- 14:55～15:40 ペルビックストレッチ ゆっくりほぐし可動域を拡げる ユキ
- 16:00～17:00 avex dance master【ジュニア】スターター
- 17:10～18:10 avex dance master【ジュニア】ベーシック
- 18:20～19:20 avex dance master【ジュニア】ティーン
- 19:35～20:20 ラテンダンス 雰囲気やノリを楽しむダンス 片山千穂
- 20:35～21:20 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI 【暗闇】

プール
- 10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- 12:05～12:35 テクニカルレッスン 月替わりスタッフ
- 12:40～13:10 有料セミパーソナルスタッフ
- 14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 11:10～11:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 12:10～12:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 18:10～18:40 グルトレ 筋トレ教えます

木曜日

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
- 9:20～10:05 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
- 10:30～11:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 小松真太郎 【暗闇】 NEW
- 11:30～12:00 UBOUND 町田紀子 【暗闇】 NEW
- 12:20～12:50 BODYBALANCE 萌 【暗闇】 NEW
- 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
- 14：25～15：40 有料スクール
- 16:00～17:00 avex dance master【ジュニア】スターター
- 17:10～18:10 avex dance master【ジュニア】ベーシック
- 18:20～19:20 avex dance master【ジュニア】ティーン
- 19:40～20:10 WOW!HIP HINA NEW
- 20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT 偶数週→鈴木宏樹 奇数週→福島佑奈 【暗闇】

プール
- 10:10～10:55 アクア45 最上優香
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- 12:10～12:40 テクニカルレッスン 月替わりスタッフ
- 12:45～13:15 ディスタンススタッフ NEW
- 14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます

金曜日

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 BODYPUMP OISHI 【暗闇】
- 12:55～13:40 ピラティス～ボディメイク～ 体幹を強化し、姿勢改善・肩関節を安定 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
- 15:00～16:00 体育スクール【ジュニア】キンダー
- 16:15～17:15 体育スクール【ジュニア】キンダージュニア
- 17:30～18:30 体育スクール【ジュニア】ジュニア
- 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
- 19:50～20:35 UBOUND トランポリンエクササイズ SAAYA 【暗闇】
- 20:55～21:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 小松真太郎 【暗闇】

プール
- 10:00～10:45 スイミングスクール【ベビー】
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- 12:15～13:00 アクア45 小山文乃
- 14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:00～19:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 20:30～21:15 スピード＆ディスタンススタッフ

ジム
- 10:10～10:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 11:10～11:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 12:10～12:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます

土曜日

スタジオ
- 8:30～9:30 体育スクール【ジュニア】キンダージュニア
- 9:40～10:40 体育スクール【ジュニア】ジュニア
- 11:10～11:55 UBOUND トランポリンエクササイズ OISHI 【暗闇】
- 12:15～13:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI 【暗闇】
- 13:20～14:05 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
- 14:30～15:30 チアダンス【ジュニア】ベーシックキンダー
- 15:40～16:40 チアダンス【ジュニア】キンダージュニア
- 16:50～17:50 チアダンス【ジュニア】アドバンス
- 18:15～18:45 LesMills BODYPUMP 白石周史 【暗闇】
- 19:00～19:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史 【暗闇】

プール
- 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】
- 10:30～11:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 12:00～12:45 スイミングスクール【ベビー】
- 11:45～12:45 スイミングスクール【成人】
- 13:00～13:45 アクア45 大賀那知子
- 14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:00～18:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:00～19:00 スイミングスクール【成人】

ジム
- 12:10～12:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 14:10～14:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 15:10～15:40 グルトレ 筋トレ教えます

【備品について】

BODY PUMP	22名	バーベルセット、ステップ台
WOW!HIP	22名	バンド
UBOUND	18名	トランポリン
GRIT	22名	バーベルセット、プレート

【表示マークについて】
- 備品を使用するクラス
- スクールクラス(有料)
- 暗闇 暗闇の中で行うクラス
- 初めての方・体力に自信のない方にオススメ

◆プログラムはこちらから　◆代行情報はこちら

日曜日

スタジオ
- 8:20～9:20 体育スクール【ジュニア】キンダージュニア
- 9:30～10:30 体育スクール【ジュニア】キンダー
- 11:00～11:45 ピラティスプラス インナーマッスルを鍛えバランスを整える 畠山和江
- 12:10～12:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子
- 13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 吉村麻美香 【暗闇】
- 14:20～15:20 有料スクール
- 15:40～16:40 体育スクール【ジュニア】ジュニア 【暗闇】
- 17:00～17:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 福島佑奈

プール
- 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】
- 10:30～11:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 12:00～12:45 スイミングスクール【ベビー】
- 12:50～13:35 スイミングスクール【ベビー】
- 12:50～13:50 スイミングスクール【成人】
- 14:00～15:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:00～16:00 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:00～17:00 スイミングスクール【ジュニア】

ジム
- 13:10～13:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 14:10～14:40 グルトレ 筋トレ教えます
- 16:10～16:40 グルトレ 筋トレ教えます

【プールレッスンについて】
◆アクア(定員60名)　～20名　2コース/21名以上～3コース　※WEB予約必須
◆スピード＆ディスタンス(定員20名)　～5名　1コース/6名以上～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名以上～2コース
【グルトレ参加について】
◆定員2名のセミパーソナルトレーニングです。
◆グルトレはご参加にはご予約が必要です。
◆参加については契約者のみとなっております。詳細はスタッフまでお問い合わせください。
【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

【グループエクササイズの参加について】
◆ プログラム予約はレッスン終了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。
◆ 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分前から開始時間の空き枠は所有枠外で予約可能になります。
◆ 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水持ち込み可能と致します。（ガラス製品を除く）
◆ 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。
◆ 全てのプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
◆ 奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
◆ 館内をご移動する際はお揃き物をお履きください。
◆ 都合により、スタ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。
※各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
※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。
◆プログラム名は効果を保証するものではありません。