

2026年1月

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

2025.12.20更新

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	6:5~4:3:2:1		6:5~4:3:2:1			6:5~4:3:2:1			6:5~4:3:2:1			6:5~4:3:2:1			6:5~4:3:2:1		
7:30	7:30~8:15 協栄エクササイズ 音楽に合わせてストレッチング		7:30~8:15 美輪エクササイズ 顔のエクササイズ			7:30~8:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ			7:30~8:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ			8:30~9:30 体育スクール 【ジュニア】			8:30~9:30 体育スクール 【ジュニア】		
8:00	音楽に合わせてストレッチング 鈴木奈津子		音楽に合わせてストレッチング 時田み子			音楽に合わせてストレッチング 小泉雅子			白石周史			8:30~9:30 スイミングスクール 【ジュニア】			8:30~9:30 スイミングスクール 【ジュニア】		
8:30												9:15~9:45 美輪エクササイズ 菊名裕樹			9:15~9:45 スイミングスクール 【ジュニア】		
9:00	8:55~9:40 美輪エクササイズ 体幹、骨盤を安定させる 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 魅力的なボディを引き出すトーンング			10:00~10:45 美輪エクササイズ 体幹、骨盤を安定させる 菊名裕樹			9:40~10:40 スイミングスクール 【ジュニア】				
9:30					10:00~10:45 エアロビクスライト エアロビクスライトを楽しむ 中村勝美			10:10~10:40 アクア45 屋上便所			10:10~10:40 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】			
10:00	10:00~10:45 ペルビックストレッチ ゆっくりと可動域を広げる Kaori		10:10~10:40 エアロビクスライト エアロビクスライトを楽しむ 中村勝美			10:10~10:40 アクア45 屋上便所			10:10~10:40 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】					
10:30												11:05~11:50 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ			11:10~11:40 トランボリンエクササイズ OISHI		
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス		11:00~12:00 スイミングスクール 【成人】			11:00~12:00 スイミングスクール 【成人】			11:00~12:00 スイミングスクール 【成人】			11:10~11:40 スイミングスクール 【ジュニア】					
11:30	窈窕美ルルを魅せるダンス 渡部利香		BODYBALANCE 本場のヨガピラティスを取り入れる mai			11:10~11:40 UBOUND 町田紀子			11:10~11:40 スイミングスクール 【成人】			11:10~11:40 スイミングスクール 【ジュニア】					
12:00	12:00~12:45 24式太极拳		12:10~12:40 BODYCOMBAT 鈴木宏樹			12:05~12:35 BODYBALANCE 月井村ひづる			12:10~12:40 BODYPUMP 山田 亮彦			12:10~12:40 スイミングスクール 【成人】					
12:30	心地よい集中力でいいじめ 小川ゆき子		12:30~13:15 アクア45 中村友香			12:20~12:50 BODYBALANCE 萌			12:15~13:00 アクア45 小山文乃			12:15~13:00 スイミングスクール 【ジュニア】					
13:00	13:00~13:30 HINA			13:00~15:00 有料セミバーナルスタッフ			12:45~13:15 ディスタンス スタッフ			13:10~13:40 スローボディエクササイズ 直井伸也			13:10~13:40 スイミングスクール 【ジュニア】				
13:30				14:00~15:00 グラマッスルフィット 魅力的なボディを引き出すトーンング			13:10~13:40 松田豊			13:10~13:40 ピティス・ボディエクササイズ 直井伸也、前川尚子			13:10~13:40 スイミングスクール 【ジュニア】				
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング		14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】			14:00~15:00 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ			14:00~15:00 けいらうストレッチ 筋肉の筋膜に効果的なストレッチ			14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】					
14:30	ゆっくりと可動域を広げる 小林伸江			14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】			14:00~15:00 スイミングスクール 【ジュニア】			14:00~15:00 有料スクール			14:00~15:00 チアダンス ペーシックキッズ				
15:00	15:00~16:00 体育スクール 【ジュニア】		15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】			15:00~16:00 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】			15:00~16:00 スイミングスクール 【ジュニア】					
15:30				16:00~17:00 avex dance master スターター			16:00~17:00 avex dance master スターター			16:00~17:00 avex dance master ペーシック			16:00~17:00 avex dance master ペーシック				
16:00	16:15~17:15 体育スクール 【ジュニア】		16:00~17:00 avex dance master ペーシック			16:00~17:00 avex dance master ペーシック			16:00~17:00 avex dance master ペーシック			16:00~17:00 avex dance master ペーシック					
16:30				17:00~18:00 avex dance master ペーシック			17:00~18:00 avex dance master ペーシック			17:00~18:00 avex dance master ペーシック			17:00~18:00 avex dance master ペーシック				
17:00	17:30~18:30 HINA		18:00~19:00 avex dance master ペーシック			18:00~19:00 avex dance master ペーシック			18:00~19:00 avex dance master ペーシック			18:00~19:00 avex dance master ペーシック					
17:30				19:10~19:40 avex dance master ペーン			19:10~19:40 avex dance master ペーン			19:10~19:40 avex dance master ペーン			19:10~19:40 avex dance master ペーン				
18:00	18:45~19:30 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス YUMI		20:00~21:00 avex dance master ペーン			20:00~21:00 avex dance master ペーン			20:00~21:00 avex dance master ペーン			20:00~21:00 avex dance master ペーン					
18:30				20:00~21:00 ラテンダンス 窈窕美ルルを魅せるダンス 片山千穂			20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ OISHI			20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史			20:00~21:00 スイミングスクール 【成人】				
19:00												20:45~21:30 ステップライト ステップ台トレーニング			20:45~21:30 トランボリンエクササイズ OISHI		
19:30	19:45~20:30 ラテンダンス 窈窕美ルルを魅せるダンス 片山千穂											20:45~21:30 スイミングスクール 【成人】			20:45~21:30 スイミングスクール 【成人】		
20:00	20:30~21:20 ピティス~ボディエクササイズ 体力向上、筋肉・骨格・筋膜を強化											20:50~20:35 UBOUND トランボリンエクササイズ			20:50~20:35 トランボリンエクササイズ 白石周史		
20:30																	
21:00															来月のプログラムはこちら	代行情報はこちら	
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	

【フレームについて】
 カラーフレーム(0時~6時) ~ 20時 1コス/21名以上~2コス
 カラーフレーム(7時~12時) 20名以上~5名 1コス/6名以上~2コス
 テラコッタカラーフレーム(定員22名) ~ 10名 1コス/11名以上~2コス
 【グリット】参加料について
 ◆定員2名の場合は2人1グリット料金となります。
 ◆契約者様のところに記載あります。
 【振替料】
 平日 7:00~23:00 土曜 8:00~22:00 日曜祝日 8:00~20:00
 休日:月曜日

【ジエクサー・エクササイズの参加について】
 ◆プログラム予約は1ヶ月前~1ヶ月後まで可能と致します。
 ◆レッスン開始10分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。(前日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。
 ◆水分補給は必ずトイレの近くで行なってください。
 ◆室内ご運動する際は脱ぎ履き物をお脱きください。
 ◆部屋ごとにスクエアを変更させて頂く場合がございます。
 ◆施設の内規則の表示、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。
 ◆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。