2026年11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

2026.10.15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 ベ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　心と気の集中とゆったりとした動き　小松ゆき子
- 13:00～13:30 BODY JAM　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～withボール～　体幹を強くし、股関節・肩関節を安定　前川尚子
- 20:45～21:15 BODYCOMBAT　HINA　暗闇

プール

フリー遊泳／ウォーキング

- 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
- 14:30～15:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:30～16:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:30～17:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:30～18:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:30～19:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 19:30～20:00 背泳ぎベーシック
- 19:30～20:00 ジュニアパーソナル
- 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】

水曜日

スタジオ

- 9:45～10:15 エアロスタート　中村勝美
- 10:30～11:15 エアロビクスライト　エアロの組合せを楽しむ　中村勝美
- 11:55～12:40 ZUMBA　脂肪燃焼系ラテンダンス　横詰奈美
- 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 ベ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 BODYPUMP　バーベルエクササイズ　OISHI　暗闇

プール

フリー遊泳／ウォーキング

- 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 クロールプレス
- 12:40～13:10 有料セミパーソナル
- 13:15～13:45 ジュニアパーソナル
- 14:30～15:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:30～16:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:30～17:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:30～18:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:30～19:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 19:30～20:00 ジュニアパーソナル

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
- 9:15～10:00 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
- 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
- 19:35～20:05 YOGAコリオ　山田芳彰
- 20:20～21:05 BODYCOMBAT　格闘技エクササイズ　週替わり　暗闇

1週目→山田 芳彰
2週目→HINA
3週目→TAKAKO
4週目→HINA

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
- 11:00～12:00 スイミングスクール【成人】
- 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
- 14:30～15:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:30～16:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:30～17:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:30～18:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:30～19:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 19:30～20:00 クロールプレス
- 19:30～20:00 ジュニアパーソナル
- 20:00～21:00 スイミングスクール【成人】

金曜日

スタジオ

- 7:30～8:15 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　山田芳彰　暗闇
- 12:55～13:40 ピラティス　～骨盤バランス調整～　体幹を強くし、股関節・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
- 19:45～20:30 UBOUND　トランポリンエクササイズ　OISHI　暗闇

プール

フリー遊泳／ウォーキング

- 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
- 13:10～13:40 スイムスタート
- 14:30～15:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 15:30～16:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 16:30～17:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 17:30～18:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 18:30～19:30 スイミングスクール【ジュニア】
- 20:00～20:45 スピード&ディスタンス

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
- 11:15～12:00 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
- 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
- 18:15～19:00 BODYCOMBAT　格闘技エクササイズ　山田芳彰　暗闇

プール

フリー遊泳／ウォーキング

- 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】
- 11:45～12:45 スイミングスクール【成人】
- 12:00～12:45 スイミングスクール【ベビー】
- 13:00～13:45 アクア45　大貫那知子
- 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】

奇数週 →OISHI
偶数週→町田紀子

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
- 10:40～11:40 体育スクール【ジュニア】ジュニア
- 12:10～12:55 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　扇山和江
- 13:15～14:00 ZUMBA　脂肪燃焼系ラテンダンス　吉村麻美香
- 14:15～15:00 UBOUND　トランポリンエクササイズ　週替わり　暗闇
- 15:15～16:00 リラックスヨガ　座位中心のやさしいヨガ　megumi
- 16：20～17：30 有料スクール

プール

フリー遊泳／ウォーキング

- 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】
- 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】
- 17:00～17:30 ジュニアパーソナル

来月のプログラムはこちら

代行情報はこちら

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

【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届き物をお届きください。
◆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名以上～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

【営業時間】
平日 7:00～23:00
土曜 8:00～22:00　日曜祝日 8:00～20:01