

時間	7月13日 (土)			7月14日 (日)			7月15日 (月)	
	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
7:00								
7:30								
8:00								
8:30	8:30~9:30 体育スクール [ジュニア] キッズジュニア	8:30~9:30 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] キッズジュニア	8:30~9:30 スイミング スクール [ジュニア]			
9:00								
9:30	9:40~10:40 体育スクール [ジュニア] ジュニア	9:30~10:30 スイミング スクール [ジュニア]		9:30~10:30 体育スクール [ジュニア] キッズ	9:30~10:30 スイミング スクール [ジュニア]			
10:00								
10:30		10:30~11:30 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]			
11:00								
11:10~11:55	UBOUND トランポリンエクササイズ OISHI		11:15~11:45 スタッフと一緒に マシントレーニング	11:00~11:45 ピラティスプラス インナーマッスルを鍛え 脂肪燃焼を促す 嵐山和江				
11:30								
12:00		12:00~12:45 スイミング スクール [ベビー]	12:10~12:40 TILT 筋トレ教えます	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	12:00~12:45 スイミング スクール [成人]	11:45~12:45 スイミング スクール [成人]		
12:30	12:15~13:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI		12:30~12:45 45秒チェストプレス選手権!!			11:45~12:15 スタッフと一緒に マシントレーニング		
13:00		↓web予約無し 13:00~13:45 アクア45 大貫那知子	13:10~13:40 TILT 筋トレ教えます	13:15~14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 吉村美香	12:50~13:35 スイミング スクール [ベビー]	12:50~12:45 スイミング スクール [成人]		
13:30	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					13:00~13:15 45秒チェストプレス選手権!!		
14:00						13:10~13:40 TILT 筋トレ教えます		
14:30	14:30~15:30 チアダンス [ジュニア] ベーシックキッズ	14:00~15:00 スイミング スクール [ジュニア]	14:10~14:40 TILT 筋トレ教えます	14:00~15:00 体育教室	14:00~15:00 スイミング スクール [ジュニア]	14:10~14:40 TILT 筋トレ教えます		
15:00			14:15~14:45 スタッフと一緒に マシントレーニング	14:20~15:20 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 60min 下野×古泉×SHI-YA		13:15~13:45 スタッフと一緒に マシントレーニング		
15:30		15:00~16:00 スイミング スクール [ジュニア]	15:10~15:40 TILT 筋トレ教えます		15:00~16:00 スイミング スクール [ジュニア]	15:15~15:45 スタッフと一緒に マシントレーニング		
16:00	15:40~16:40 チアダンス [ジュニア] キッズジュニア	16:00~17:00 スイミング スクール [ジュニア]	16:10~16:40 TILT 筋トレ教えます					
16:30			↓web予約無し 16:45~17:30 『45周年記念ベンチプレスMAX 測定大会!!』 担当:箕輪・小林 MAX更新を目指す!!	17:00~17:45 LES MILLS Shapes ピラティス/エアロを兼ねたトレーニング mai				
17:00	16:50~17:50 チアダンス [ジュニア] アドバンス	17:00~18:00 スイミング スクール [ジュニア]						
17:30								
18:00								
18:15~19:15	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ~名曲メドレーで盛り上がり~ 白石周史	18:00~19:00 スイミング スクール [成人]	18:15~18:45 スタッフと一緒に マシントレーニング	18:00~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ~60min~ 福島佑奈		17:00~17:15 45秒チェストプレス選手権!!		
19:00								
19:30	19:30~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ~60min~ 清水×山本×福島佑奈		20:00~20:15 45秒チェストプレス選手権!!					
20:00								
20:30								

~information~

45周年特別レッスン

- マークがついているレッスンは通常とは少々違う内容やお祝いムードでレッスンをを行います。
- 60min 時間を拡大して行います!
- キャンドルを置きムードたっぴりな空間で行います!

★★45年の歴史の中でジェクサー四谷に関わりのあったスタッフがCome Back!!スペシャルジョイントレッスン有り★★

有料レッスン

- 7/13(土)BODY COMBAT 担当: 清水×山本×福島
- 7/15(月)UBOUND 担当: 三上×清水×OISHI
- 7/15(月)BODY ATTACK 担当: SHI-YA×福島×清水
- 7/15(月)BODY COMBAT 担当: 三上×奏×福島

【四谷店会員さま先行予約開始】

6/25(火)AM12:00~7/2(火)AM12:00まで

上記期間後は、四谷店会員さま・他店舗会員さま
法人会員さまが通常通りイベント予約できます。

詳しくは別紙にてご確認ください。

【通常レッスン予約】6/22(土) AM0:00~



45TH Anniversary
@JEXER YOTSUYA
スペシャルイベント

☆45周年特別営業☆

有料

9:45~10:45
UBOUND
トランポリンエクササイズ
~コラボ~
三上×清水×OISHI

有料

11:05~12:05
LES MILLS
BODYATTACK
高強度シェイプアップエクササイズ
~コラボ~
SHI-YA×清水×福島佑奈



ジュニアプールイベント

12:00~ ①障害物リレー
12:30~ ②J1~JS級リレー
13:30~ ③コーチリレー

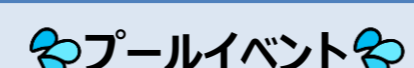
普段見れないかっこいい
コーチたちがいるかも...?!

有料

12:25~13:25
LES MILLS
BODYCOMBAT
格闘技エクササイズ
~コラボ~
三上×奏×福島佑奈

有料

14:10~14:40
TILT
筋トレ教えます




プールイベント

スタジオだけじゃございません!!
普段とは一味違う
スペシャルレッスンをお送ります!

- 7/9(火)アクア45~コラボ~ 担当: 中村友香&mai
- *7/10(水)ターン極意 担当: MG(だれ?!)
- *7/12(金)バタ足の極意 担当: ABE(だれ?!)
- *7/12(金)スイムマスターへの道 担当: ADC(だれ?!)

*フロントでのご予約が必要です。
6/22(土)10:00~予約開始
詳細は館内掲示をご覧ください。



ジムエリア

『45秒で20Kgバーチストプレス何回上がるか選手権!!』
参加いただいた方にサプリメントサーバードリンク1杯プレゼント!
ジムエリアにて随時開催します!

『スタッフと一緒にジムマシンを使おう!キャンペーン開催!』
マシンの使用方法、フォームチェック、ダンベルトレーニングなど
ご紹介します!お時間になりましたら、ジムエリアへお越しください!
※詳細については、別紙をご確認ください。

『45周年記念ベンチプレスMAX測定大会!!』
7/12(金)19:00~20:00 担当: 石村・小林
7/13(土)16:45~17:30 担当: 箕輪・小林

おかげさまで45周年を迎えることができました!

これからも皆様に感謝を込めてスタッフ一同、精進してまいります。今後ともよろしくお願ひいたします