

ジエクサー・ライトジム セレオ国分寺 5月～プログラム 2024.4.11【確定版】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
<p>6:00</p> <p>6:30</p> <p>7:00</p> <p>7:30</p> <p>8:00</p> <p>8:30</p> <p>9:00</p> <p>9:30</p> <p>10:00</p> <p>10:30</p> <p>11:00</p> <p>11:30</p> <p>12:00</p> <p>12:30</p> <p>13:00</p> <p>13:30</p> <p>14:00</p> <p>14:30</p> <p>15:00</p> <p>15:30</p> <p>16:00</p> <p>16:30</p> <p>17:00</p> <p>17:30</p> <p>18:00</p> <p>18:30</p> <p>19:00</p> <p>19:30</p> <p>20:00</p> <p>20:30</p> <p>21:00</p> <p>21:30</p> <p>22:00</p> <p>22:30</p>						
<p>・ HOTクラス実施時間</p> <p>△クラス参加の際は整理券が必要です！※一部WEB予約有△</p> <p>□ 太枠⇒備品使用クラス</p> <p>■ 枠⇒定員30名 ■ 枠⇒定員28名 ■ 枠⇒定員25名 ■ WEB予約 WEB予約クラス 初めの方も参加可能</p> <p>■スタジオ参加方法■</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ レッスン開始40分前よりフロントにて整理券を発券致します。 ・ レッスン参加時にインストラクターへお渡しください。 <p>※整理券をお持ちでない場合はご参加できません。予めご了承ください。</p> <p>■WEB予約クラス参加方法■</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。 ・毎月20日 AM0:00～翌月の予約開始 ※お一人様同時に3枠までご予約可能。 						
		<p>9:00～9:30</p> <p>K-1 FIT FIGHT 格闘技エクササイズ</p> <p>宮澤 秀子</p>				<p>8:30～9:15</p> <p>HOTYOGAビギナー</p> <p>基本ポーズを中心に行うヨガ</p> <p>北村 勝</p>
<p>10:00～10:45</p> <p>リラクソヨガ</p> <p>座位中心のゆるいヨガ</p> <p>Kaori</p>	<p>10:00～10:45</p> <p>HOTYOGAリンパフロー</p> <p>リンパの流れを整えるヨガ</p> <p>エリカ</p>	<p>10:00～10:45</p> <p>HOTピラティスストレッチ</p> <p>骨盤周辺の筋肉を調整</p> <p>宮澤 秀子</p>	<p>10:00～10:45</p> <p>ZUMBA</p> <p>国際燃焼系クラス</p> <p>岩崎 友美</p>	<p>10:00～10:45</p> <p>グラマラスフィット</p> <p>自重筋トレ</p> <p>松田 愛子</p>	<p>10:00～10:45</p> <p>ボディメンテナン</p> <p>セルフマッサージ</p> <p>渋谷 輝幸</p>	<p>9:35～10:20</p> <p>HOTYOGAミドル</p> <p>様々なポーズにチャレンジするヨガ</p> <p>北村 勝</p>
<p>11:00～11:45</p> <p>ペルピタストレッチ</p> <p>骨盤周辺の筋肉を調整</p> <p>Kaori</p>	<p>11:05～11:50</p> <p>HOTYOGAデトックス</p> <p>立位中心で行うヨガ</p> <p>松成 広子</p>	<p>11:05～11:50</p> <p>HOTYOGAビギナー</p> <p>基本ポーズを中心に行うヨガ</p> <p>橋成 敦</p>	<p>11:00～11:45</p> <p>K-POP DANCE GROOVE</p> <p>K-POPで行うダンスエクササイズ</p> <p>HIROKI</p>	<p>11:00～11:45</p> <p>モナリザ</p> <p>機能的ストレッチと簡単なエクササイズ</p> <p>長谷川 由里恵</p>	<p>11:00～11:45</p> <p>J-POP DANCE GROOVE</p> <p>J-POPで行うダンスエクササイズ</p> <p>Amane</p>	<p>10:40～11:25</p> <p>HOT整体オアシ</p> <p>セルフマッサージ</p> <p>竹田 真知枝</p>
<p>12:00～12:45</p> <p>UBOUND</p> <p>トランポリンエクササイズ</p> <p>宮下 美紀</p>	<p>12:10～12:55</p> <p>HOTYOGAビギナー</p> <p>基本ポーズを中心に行うヨガ</p> <p>菅野 有希</p>	<p>12:10～12:55</p> <p>HOTYOGA骨盤調整</p> <p>骨盤周辺の中心で行うヨガ</p> <p>佐藤 亮子</p>	<p>12:00～12:45</p> <p>ピラティス</p> <p>体幹・インナーマッスル強化</p> <p>葉月 ちひろ</p>	<p>12:00～12:45</p> <p>骨盤エクササイズ</p> <p>歪み、コリ等の不調改善</p> <p>鳥越 玲子</p>	<p>12:00～12:45</p> <p>UBOUND</p> <p>トランポリンエクササイズ</p> <p>上園 隆馬</p>	<p>11:45～12:30</p> <p>HOT eyeカ/PUR</p> <p>目を動かすセルフ整体</p> <p>竹田 真知枝</p>
<p>13:00～13:45</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>格闘技エクササイズ</p> <p>中川 舞也</p>				<p>13:00～13:45</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>格闘技エクササイズ</p> <p>宮田 西</p>		<p>13:00～13:45</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>格闘技エクササイズ</p> <p>鈴木 宏樹</p>
<p>14:00～14:30</p> <p>ESSE CORE</p> <p>体幹エクササイズ</p> <p>中川 舞也</p>	<p>14:00～14:45</p> <p>スリムフローヨガ</p> <p>基本ポーズを流れよく行うヨガ</p> <p>菅野 有希</p>	<p>13:30～14:15</p> <p>ピラティス</p> <p>体幹・インナーマッスル強化</p> <p>前川 尚子</p>	<p>13:40～14:25</p> <p>HOTYOGAリンパフロー</p> <p>リンパの流れを整えるヨガ</p> <p>松村 絵葉</p>	<p>14:00～14:45</p> <p>リラクソヨガ</p> <p>座位中心のゆるいヨガ</p> <p>安藤 千鶴</p>	<p>13:40～14:25</p> <p>HOTYOGAフレッシュ</p> <p>優しいポーズ中心で行うヨガ</p> <p>大前 喜世</p>	
<p>15:00～15:45</p> <p>フラダンス</p> <p>ハワイの民族舞踊</p> <p>白石 正代</p>	<p>15:10～15:55</p> <p>ZUMBA</p> <p>国際燃焼系クラス</p> <p>岩崎 友美</p>	<p>14:30～15:15</p> <p>ハレエ</p> <p>基本の動きを中心に行うハレエ</p> <p>優子</p>	<p>14:45～15:30</p> <p>HOTYOGAデトックス</p> <p>立位中心で行うヨガ</p> <p>Aya(K)</p>	<p>15:00～15:45</p> <p>ピラティス</p> <p>体幹・インナーマッスル強化</p> <p>尚武</p>	<p>14:45～15:30</p> <p>HOTYOGA骨盤調整</p> <p>骨盤周辺の中心で行うヨガ</p> <p>Aya(K)</p>	<p>14:45～15:30</p> <p>EZ DO DANCERCIZE</p> <p>～avex～</p> <p>ダンスエクササイズ</p> <p>MaMe</p>
<p>18:30～19:15</p> <p>HOTYOGAデトックス</p> <p>立位中心で行うヨガ</p> <p>竹内 愛</p>	<p>19:00～19:30</p> <p>ESSE CORE</p> <p>体幹エクササイズ</p> <p>中川 舞也</p>	<p>18:30～19:15</p> <p>Balletone</p> <p>バレエ+フィットネス全身運動</p> <p>平井 綺子</p>	<p>18:15～19:00</p> <p>HOTYOGAビギナー</p> <p>基本ポーズを中心に行うヨガ</p> <p>栗原 美奈</p>	<p>18:30～19:15</p> <p>UBOUND</p> <p>トランポリンエクササイズ</p> <p>土田 紗也</p>	<p>17:15～18:00</p> <p>K-1 FIT FIGHT</p> <p>格闘技エクササイズ</p> <p>穂田 陽子</p>	<p>16:45～17:30</p> <p>チャオチャオフィット</p> <p>KPOP+筋トレ</p> <p>アンダーソン優子</p>
<p>19:35～20:20</p> <p>HOTYOGAフレッシュ</p> <p>優しいポーズ中心で行うヨガ</p> <p>mio</p>	<p>19:50～20:35</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>格闘技エクササイズ</p> <p>中川 舞也</p>	<p>19:30～20:15</p> <p>LES MILLS BODYATTACK</p> <p>格闘技エクササイズ</p> <p>代行発示確認</p>	<p>19:20～20:05</p> <p>HOTYOGAリンパフロー</p> <p>リンパの流れを整えるヨガ</p> <p>御手洗 音代</p>	<p>19:30～20:15</p> <p>ZUMBA</p> <p>国際燃焼系クラス</p> <p>Chie</p>	<p>19:30～20:15</p> <p>ZUMBA</p> <p>国際燃焼系クラス</p> <p>Chie</p>	
<p>20:40～21:25</p> <p>HOTYOGAミドル</p> <p>様々なポーズにチャレンジするヨガ</p> <p>mio</p>	<p>21:00～21:45</p> <p>K-POP DANCE GROOVE</p> <p>K-POPで行うダンスエクササイズ</p> <p>チエ ユンテ</p>	<p>20:30～21:15</p> <p>LES MILLS BODYATTACK</p> <p>高強度シェイプアップエクササイズ</p> <p>中川 舞也</p>	<p>20:25～21:10</p> <p>HOTピラティス</p> <p>体幹・インナーマッスル強化</p> <p>尚武</p>	<p>20:45～21:30</p> <p>HOTYOGA骨盤調整</p> <p>骨盤周辺の中心で行うヨガ</p> <p>出口 真知子</p>		



■代行情報



■内容解説

スタジオ入室はレッスン開始10分前からとなります。インストラクターの指示にしたがってご入室ください