

ジエクサー・ライトジム&スパ 東小金井 3月～タイムスケジュール ※3/16～

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー
10:00～10:40 エアロビクス 高田 恵乃	10:00～10:50 HOTYOGA 三好 美奈		10:00～12:00	10:30～11:10 J-POP DANCE 高田 恵乃	10:20～11:10 HOTYOGA 三好 美奈		卓球スクール	10:00～11:00 24式太極拳 松 薫子	10:00～10:50 HOTYOGA 待佳調		卓球スクール	10:15～11:00 フィットネス 松 薫子	10:05～10:55 卓球スクール		10:00～11:00	9:30～10:15 ストレッチ 三好 美奈	10:10～11:00 Rejoice 待佳調		10:00～12:00	9:30～10:15 ZUMBA Sae	10:00～11:30 HOTフリータイム		10:00～12:00
11:00～11:45 ZUMBA 宮崎 友美	11:15～12:05 HOT 整体マシナル 竹田 真知子	11:00～11:30 GP (フルーグーグル)	卓球フリー	11:30～12:15 MONCHING FITNESS [BASIC] 末永 由美	11:35～12:25 HOTYOGA ビーター tomo	11:00～11:30 GP (フルーグーグル)	11:15～12:15 卓球スクール	11:20～12:20 Rejoice 松 薫子	11:10～12:00 HOTYOGA 三好 美奈	11:00～11:30 GP (フルーグーグル)	11:15～12:15 卓球スクール	11:20～12:20 フット 三好 美奈	11:20～12:10 HOTYOGA ビーター	11:00～11:30 GP (フルーグーグル)	11:15～12:15 卓球スクール	11:00～11:45 FIGURE 8 TAKAKO	11:30～12:45 HOT ルーネーション 三好 美奈	11:00～11:30 GP (フルーグーグル)	卓球フリー	11:00～11:45 FIGURE 8 TAKAKO	11:30～12:45 HOT ルーネーション 三好 美奈	11:00～11:30 GP (フルーグーグル)	卓球フリー
12:30～13:20 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	12:30～13:20 HOTYOGA ビーター		卓球	12:30～13:20 LIBOUND 高山 文典	12:30～13:20 HOT ルーネーション 三好 美奈	12:30～13:30 卓球バトン	12:30～13:30 卓球バトン	12:45～13:35 ZUMBA Sae	12:25～13:15 HOTYOGA 三好 美奈	12:30～13:00 卓球バトン	12:30～13:30 卓球バトン	12:45～13:35 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	12:30～13:25 HOTYOGA 三好 美奈	12:30～13:00 卓球バトン	12:30～13:35 卓球バトン	12:10～13:20 FIGURE 8 TAKAKO	12:30～13:20 HOT ルーネーション 三好 美奈	12:30～13:00 卓球バトン	12:30～13:35 卓球バトン	12:10～13:20 FIGURE 8 TAKAKO	12:30～13:20 HOT ルーネーション 三好 美奈	12:30～13:00 卓球バトン	12:30～13:35 卓球バトン
13:30～14:00 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	13:30～14:00 HOTYOGA ビーター		卓球	13:30～14:00 LIBOUND 高山 文典	13:30～14:00 HOT ルーネーション 三好 美奈	13:30～14:00 卓球バトン	13:30～14:00 卓球バトン	13:45～14:35 ZUMBA Sae	13:30～14:00 HOTYOGA 三好 美奈	13:30～14:00 卓球バトン	13:30～14:00 卓球バトン	13:45～14:35 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	13:30～14:00 HOTYOGA 三好 美奈	13:30～14:00 卓球バトン	13:30～14:00 卓球バトン	13:30～14:15 HOTYOGA 待佳調	13:30～14:00 GP (フルーグーグル)	13:30～14:00 卓球バトン	13:30～14:00 卓球バトン	13:30～14:15 HOTYOGA 待佳調	13:30～14:00 GP (フルーグーグル)	13:30～14:00 卓球バトン	13:30～14:00 卓球バトン
14:00～14:30 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	14:00～14:30 HOTYOGA ビーター		卓球	14:00～14:30 LIBOUND 高山 文典	14:00～14:30 HOT ルーネーション 三好 美奈	14:00～14:30 卓球バトン	14:00～14:30 卓球バトン	14:15～15:05 ZUMBA Sae	14:00～14:30 HOTYOGA 三好 美奈	14:00～14:30 卓球バトン	14:00～14:30 卓球バトン	14:15～15:05 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	14:00～14:30 HOTYOGA 三好 美奈	14:00～14:30 卓球バトン	14:00～14:30 卓球バトン	14:15～15:05 HOTYOGA 待佳調	14:15～15:05 GP (フルーグーグル)	14:15～15:05 卓球バトン	14:15～15:05 卓球バトン	14:15～15:05 HOTYOGA 待佳調	14:15～15:05 GP (フルーグーグル)	14:15～15:05 卓球バトン	14:15～15:05 卓球バトン
15:00～15:30 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	15:00～15:30 HOTYOGA ビーター		卓球	15:00～15:30 LIBOUND 高山 文典	15:00～15:30 HOT ルーネーション 三好 美奈	15:00～15:30 卓球バトン	15:00～15:30 卓球バトン	15:15～16:05 ZUMBA Sae	15:00～15:30 HOTYOGA 三好 美奈	15:00～15:30 卓球バトン	15:00～15:30 卓球バトン	15:15～16:05 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	15:00～15:30 HOTYOGA 三好 美奈	15:00～15:30 卓球バトン	15:00～15:30 卓球バトン	15:15～16:05 HOTYOGA 待佳調	15:15～16:05 GP (フルーグーグル)	15:15～16:05 卓球バトン	15:15～16:05 卓球バトン	15:15～16:05 HOTYOGA 待佳調	15:15～16:05 GP (フルーグーグル)	15:15～16:05 卓球バトン	15:15～16:05 卓球バトン
16:00～16:30 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	16:00～16:30 HOTYOGA ビーター		卓球	16:00～16:30 LIBOUND 高山 文典	16:00～16:30 HOT ルーネーション 三好 美奈	16:00～16:30 卓球バトン	16:00～16:30 卓球バトン	16:15～17:05 ZUMBA Sae	16:00～16:30 HOTYOGA 三好 美奈	16:00～16:30 卓球バトン	16:00～16:30 卓球バトン	16:15～17:05 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	16:00～16:30 HOTYOGA 三好 美奈	16:00～16:30 卓球バトン	16:00～16:30 卓球バトン	16:15～17:05 HOTYOGA 待佳調	16:15～17:05 GP (フルーグーグル)	16:15～17:05 卓球バトン	16:15～17:05 卓球バトン	16:15～17:05 HOTYOGA 待佳調	16:15～17:05 GP (フルーグーグル)	16:15～17:05 卓球バトン	16:15～17:05 卓球バトン
17:00～17:30 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	17:00～17:30 HOTYOGA ビーター		卓球	17:00～17:30 LIBOUND 高山 文典	17:00～17:30 HOT ルーネーション 三好 美奈	17:00～17:30 卓球バトン	17:00～17:30 卓球バトン	17:15～18:05 ZUMBA Sae	17:00～17:30 HOTYOGA 三好 美奈	17:00～17:30 卓球バトン	17:00～17:30 卓球バトン	17:15～18:05 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	17:00～17:30 HOTYOGA 三好 美奈	17:00～17:30 卓球バトン	17:00～17:30 卓球バトン	17:15～18:05 HOTYOGA 待佳調	17:15～18:05 GP (フルーグーグル)	17:15～18:05 卓球バトン	17:15～18:05 卓球バトン	17:15～18:05 HOTYOGA 待佳調	17:15～18:05 GP (フルーグーグル)	17:15～18:05 卓球バトン	17:15～18:05 卓球バトン
18:00～18:30 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	18:00～18:30 HOTYOGA ビーター		卓球	18:00～18:30 LIBOUND 高山 文典	18:00～18:30 HOT ルーネーション 三好 美奈	18:00～18:30 卓球バトン	18:00～18:30 卓球バトン	18:15～19:05 ZUMBA Sae	18:00～18:30 HOTYOGA 三好 美奈	18:00～18:30 卓球バトン	18:00～18:30 卓球バトン	18:15～19:05 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	18:00～18:30 HOTYOGA 三好 美奈	18:00～18:30 卓球バトン	18:00～18:30 卓球バトン	18:15～19:05 HOTYOGA 待佳調	18:15～19:05 GP (フルーグーグル)	18:15～19:05 卓球バトン	18:15～19:05 卓球バトン	18:15～19:05 HOTYOGA 待佳調	18:15～19:05 GP (フルーグーグル)	18:15～19:05 卓球バトン	18:15～19:05 卓球バトン
19:00～19:30 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	19:00～19:30 HOTYOGA ビーター		卓球	19:00～19:30 LIBOUND 高山 文典	19:00～19:30 HOT ルーネーション 三好 美奈	19:00～19:30 卓球バトン	19:00～19:30 卓球バトン	19:15～20:05 ZUMBA Sae	19:00～19:30 HOTYOGA 三好 美奈	19:00～19:30 卓球バトン	19:00～19:30 卓球バトン	19:15～20:05 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	19:00～19:30 HOTYOGA 三好 美奈	19:00～19:30 卓球バトン	19:00～19:30 卓球バトン	19:15～20:05 HOTYOGA 待佳調	19:15～20:05 GP (フルーグーグル)	19:15～20:05 卓球バトン	19:15～20:05 卓球バトン	19:15～20:05 HOTYOGA 待佳調	19:15～20:05 GP (フルーグーグル)	19:15～20:05 卓球バトン	19:15～20:05 卓球バトン
20:00～20:30 LOWELL'S BODYPUMP 久松 由子	20:00～20:30 HOTYOGA ビーター		卓球	20:00～20:30 LIBOUND 高山 文典	20:00～20:30 HOT ルーネーション 三好 美奈	20:00～20:30 卓球バトン	20:00～20:30 卓球バトン	20:15～21:05 ZUMBA Sae	20:00～20:30 HOTYOGA 三好 美奈	20:00～20:30 卓球バトン	20:00～20:30 卓球バトン	20:15～21:05 LOWELL'S BODYPUMP 高山 文典	20:00～20:30 HOTYOGA 三好 美奈	20:00～20:30 卓球バトン	20:00～20:30 卓球バトン	20:15～21:05 HOTYOGA 待佳調	20:15～21:05 GP (フルーグーグル)	20:15～21:05 卓球バトン	20:15～21:05 卓球バトン	20:15～21:05 HOTYOGA 待佳調	20:15～21:05 GP (フルーグーグル)	20:15～21:05 卓球バトン	20:15～21:05 卓球バトン
21:00～21:30 POWER HIPNESS 中島 美紀	21:05～22:00 HOTフリータイム		卓球	21:00～21:30 POWER HIPNESS 中島 美紀	21:05～22:00 HOTフリータイム		卓球	21:00～21:30 POWER HIPNESS 中島 美紀	21:05～22:00 HOTフリータイム		卓球	21:00～21:30 POWER HIPNESS 中島 美紀	21:05～22:00 HOTフリータイム		卓球	21:00～21:30 POWER HIPNESS 中島 美紀	21:05～22:00 HOTフリータイム		卓球	21:00～21:30 POWER HIPNESS 中島 美紀	21:05～22:00 HOTフリータイム		卓球

備品について		
	Studio Natural	Studio Volcano
トランポリン	30台	
ステップ台	30台	
ストレッチマット	30枚	40枚
ヨガマット	30枚	
ボディバンプセット	30セット	
グループバンド	30本 * 女性限定	30本 * 女性限定

グループエクササイズご参加について

- ◆レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご連絡願います。
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可と致します。
- ◆スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆他の会員の方の場所取りや、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下さい。
- ◆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。
- ※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ごまめに行いましょう。

ホットプログラムご参加について

- ◆定員40名
- ◆定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆参加する際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。
- （ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用いただきます）
- ◆レッスン参加時には、1リットル以上の水分補給ができるものをご持参下さい。
- ◆45分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆食後2時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
- ◆途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せず退室下さい。
- ◆レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給して下さい。
- ◆レッスン終了後は、1時間半以上あけてからのお食事をお勧め致します。
- ◆外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい。

-  **HOTタイム** ※環境保持の為、スタジオは閉め切らせて頂きます。
-  **HOTフリータイム** ※HOT環境の空間をお客様がご自由にお使い頂けます。
※バスタオル・水分補給ができるものをご持参ください。
-  **備品使用クラス** ※スタジオに用意している備品の数が、定員数です。
-  **有料クラス** ※スクール会員様・パーソナルレッスンをご予約の方のみご参加いただけるクラスです。