

ジェクサー・ライトジム&スパ 東小金井 12月～タイムスケジュール

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	
9:45～10:30 エポクス 西園 彩乃	10:00～10:45 HOTYOGA コア 村上 幸希		10:00～12:00	10:10～10:55 J-POP DANCE GROOVE 渡島 幸希	10:20～11:05 HOTYOGA リフレッシュ 竹内 聖		10:00～11:00	10:00～10:45 24式本體等 弘澤 成希	10:55～10:40 HOTYOGA 骨格調整 ERIKA		10:00～11:00	10:05～10:50 ハム&ウエストストレッチ Kaei	10:05～10:50 HOTYOGA コア 中島 幸希		10:00～11:00	5:30～10:15 ストロークス スナフ	10:10～10:55 高級メイク Rae 建部 恵利子		10:00～12:00	10:35～11:20 ZUMBA Sae	10:00～11:20		10:00～12:00	
10:50～11:35 ZUMBA 宮崎 友美	11:05～11:50 HOT 整体ボジナル 竹田 真紀枝	11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	卓球フリー	11:15～12:00 MOMCHING FITNESS [BASIC] 末末 由美	11:35～12:20 HOTYOGA ビギナー tomo		11:15～12:15	11:20～12:05 高級メイク Rae マコ	11:10～11:55 HOTYOGA リフレッシュ ERIKA		11:15～12:15	11:20～12:05 アスナス アスナス 中島 幸希	11:10～11:55 HOTYOGA コア 中島 幸希		11:15～12:15	10:55～11:40 FIGURE & TAKAKO	11:15～12:00 HOT ル・シェ・タクト （ビギナー）		11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	
11:55～12:25 BODYPUMP 久保木 裕子	12:10～12:55 HOTYOGA リフレッシュ 渡島 幸希	12:05～14:00		12:20～12:50 POWER HIPNESS 中島 幸希	12:50～13:35 HOT ハム&ウエストストレッチ 高澤 秀子	12:05～13:35	12:30～13:00	12:40～13:25 ZUMBA Sae	12:25～13:10 HOTYOGA リフレッシュ 村上 幸希		12:30～13:00	12:35～13:20 LEMMIE BODYCOMBAT 眞山 文典	12:25～13:10 HOTYOGA コア 中島 幸希		12:30～13:00	12:10～12:55 Balletone ルン 白木 朋子	12:30～13:15 HOTYOGA 骨格調整 Ayaka		13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	
12:45～13:15 MOMCHING 久保木 裕子	13:15～14:00 HOT 高級ダンスストレッチ TOMOKI	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	麻雀	13:10～13:55 アスナス アスナス 久保 美奈	14:05～14:50 HOT 美脚整体 竹田 真紀枝	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:45～15:30	13:55～14:40 リフレッシュ 眞山 幸希	13:40～14:25 HOT ル・シェ・タクト （ビギナー）		13:45～15:15	13:50～14:35 HOTYOGA 骨格調整 ウー・ガム	13:40～14:25 HOTYOGA コア 中島 幸希		13:45～15:30	13:30～14:15 LEBOUNDO 眞山 文典	13:35～14:20 HOTYOGA ビギナー 白木 朋子		13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	
14:20～15:10 CEWORX 久保木 裕子	14:20～15:05 HOTビギナー 渡島 幸希			14:15～15:00 LEBOUNDO 眞山 文典	15:20～18:10			14:55～18:10	14:50～15:35 HOTYOGA ビギナー 中島 幸希			14:50～15:35 HOTYOGA ビギナー 中島 幸希			14:40～15:25 HOTビギナー 渡島 幸希	14:40～15:25 HOT ファスティング 千重 美穂		14:40～15:25 GP (フル・ブレイク)	14:40～15:25 GP (フル・ブレイク)	14:40～15:25 GP (フル・ブレイク)	14:40～15:25 GP (フル・ブレイク)	14:40～15:25 GP (フル・ブレイク)	14:40～15:25 GP (フル・ブレイク)	
15:30～16:30 HOTYOGA ディナウス ERIKA	16:30～18:30			15:20～18:10				16:55～18:10	16:45～18:10			16:45～18:10	16:40～17:25 LEMMIE BODYPUMP 眞山 文典			16:40～17:25 HOT ファスティング 千重 美穂		16:40～17:25 GP (フル・ブレイク)	16:40～17:25 GP (フル・ブレイク)	16:40～17:25 GP (フル・ブレイク)	16:40～17:25 GP (フル・ブレイク)	16:40～17:25 GP (フル・ブレイク)	16:40～17:25 GP (フル・ブレイク)	
16:40～17:40 HOTフリータイム				17:10～18:10				17:10～18:10	17:10～18:10			17:10～18:10	17:10～18:10			17:10～18:10	17:10～18:10		17:10～18:10	17:10～18:10	17:10～18:10	17:10～18:10	17:10～18:10	17:10～18:10
18:45～19:30 J-POP DANCE GROOVE 眞山 文典	18:30～19:30 HOTYOGA コア 中島 幸希	19:00～19:30 GP (フル・ブレイク)		18:30～19:15 Balletone ルン 白木 朋子	18:30～19:15 HOT 美脚整体 竹田 真紀枝	19:00～19:30 GP (フル・ブレイク)		18:45～19:30 FIGURE & TAKAKO	18:45～19:30 HOTYOGA 骨格調整 渡島 幸希		19:00～19:30	18:45～19:30 MOMCHING FITNESS [CORE] 関村 明希	18:45～19:30 HOTYOGA コア 中島 幸希		19:00～19:30	18:30～19:15 LEMMIE BODYBALANCE 久保木 裕子	18:30～19:15 HOT ファスティング 千重 美穂		18:30～19:15 GP (フル・ブレイク)	18:30～19:15 GP (フル・ブレイク)	18:30～19:15 GP (フル・ブレイク)	18:30～19:15 GP (フル・ブレイク)	18:30～19:15 GP (フル・ブレイク)	
20:00～20:30 ZUMBA 中島 幸希	20:05～20:30 HOTYOGA コア 中島 幸希	20:05～20:30 GP (フル・ブレイク)	ダンス	19:45～20:30 ZUMBA YUME	19:45～20:30 HOTYOGA ビギナー 北村 勝	20:05～20:30 GP (フル・ブレイク)		19:35～20:20 LEMMIE BODYBALANCE 久保木 裕子	19:35～20:20 HOTYOGA コア 中島 幸希		20:00～20:45	19:35～20:20 HOTYOGA コア 中島 幸希	19:35～20:20 HOTYOGA コア 中島 幸希		20:00～20:45	19:45～20:30 HOTYOGA コア 中島 幸希	19:45～20:30 HOT ファスティング 千重 美穂		19:45～20:30 GP (フル・ブレイク)	19:45～20:30 GP (フル・ブレイク)	19:45～20:30 GP (フル・ブレイク)	19:45～20:30 GP (フル・ブレイク)	19:45～20:30 GP (フル・ブレイク)	
21:05～21:50 POWER HIPNESS 中島 幸希	21:30～22:00 HOTフリータイム			21:30～22:10 HOTフリータイム	21:30～22:10 HOTフリータイム			21:05～21:50 LEMMIE BODYPUMP 中島 幸希	21:05～21:50 HOTYOGA コア 中島 幸希		21:30～22:15	21:05～21:50 HOTYOGA コア 中島 幸希	21:05～21:50 HOTYOGA コア 中島 幸希		21:30～22:15	21:05～21:50 HOTYOGA コア 中島 幸希	21:05～21:50 HOT ファスティング 千重 美穂		21:05～21:50 GP (フル・ブレイク)	21:05～21:50 GP (フル・ブレイク)	21:05～21:50 GP (フル・ブレイク)	21:05～21:50 GP (フル・ブレイク)	21:05～21:50 GP (フル・ブレイク)	

※Studio Volcano定員:24名 / Studio Natural定員: とさせていただきます。各クラス表記をご確認ください。

※スタジオレッスン参加時は、必ずマスクの着用をお願い致します。

NEW

：10月スケジュールより時間変更・カテゴリー変更のあるクラス
時間変更にご注意ください。

備品について ※臨時スケジュール期間中

	Studio Natural	Studio Volcano
トランポリン	22台	
ステップ台	22台	
ストレッチマット	22枚	
ヨガマット	22枚	24枚
ボディバンセット	22セット	
グルーパバンド	22本 *女性限定	24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遠慮願います。
- ◆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）のみ持ち込み可能と致します。
- ◆スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。
- ◆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24名（臨時スケジュール期間中）
- ◆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けます）
- ◆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、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆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食事をオススメ致します。
- ◆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

NEW

10月スケジュールより時間変更・カテゴリ変更のあるクラス
時間変更にご注意ください。

※Studio Volcano定員:24名 / Studio Natural定員:24名とさせていただきます。各クラス表記をご確認ください。

※スタジオレッスン参加時は、必ずマスクの着用をお願い致します。