

ジェクサー・ライトジム&スパ 東小金井 4月～タイムスケジュール ※臨時スケジュール

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	
9:00																								
9:30																								
10:00	10:00~10:45 エアロビクス 高齢の方	HOTYOGA ヨガ			10:00~10:50 HOTYOGA ヨガ				10:00~11:00 J-POP DANCE リップシンク				10:00~11:00 HOTYOGA 骨盤調整 ERIKA				10:05~10:55 HOTYOGA ヨガ				10:00~11:00 ストレッチ			
10:30		10:30~11:10 HOTYOGA ヨガ	竹内 雅		10:30~11:10 J-POP DANCE リップシンク	竹内 雅			10:30~11:10 HOTYOGA 骨盤調整 ERIKA				10:15~11:00 HOTYOGA ヨガ				10:15~11:00 ストレッチ							
11:00	11:00~11:45 ZUMBA	HOT 整体カラダフル	吉岡 美香		11:00~11:30 GP (ヨーヨーフィット)				11:00~11:30 HOTYOGA 骨盤調整 ERIKA				11:00~11:30 HOTYOGA ヨガ				11:00~11:30 ストレッチ							
11:30	11:15~12:05 MOMING FITNESS GYM	HOT 整体カラダフル	米木 由美		11:35~12:25 HOTYOGA ピーター tomo				11:10~12:00 HOTYOGA 骨盤調整 ERIKA				11:15~12:15 HOTYOGA ピーター ERIKA				11:10~11:30 ストレッチ							
12:00	12:35~13:20 LEMILLS BODYPUMP	HOTYOGA ピーター 久保木 榮子	栗原 美香		12:30~13:20 HOTYOGA ピーター				12:25~13:15 HOTYOGA ヨガ				12:30~13:00 HOTYOGA ヨガ				11:20~12:20 HOTYOGA ピーター ERIKA							
13:00	13:40~14:00 J-POP DANCE リップシンク	HOTYOGA ピーター 久保木 榮子	宮澤 孝子		13:30~13:40 HOTYOGA ヨガ				13:05~13:35 HOTYOGA ヨガ				13:05~13:35 HOTYOGA ヨガ				11:20~12:10 FIGURE 8 TAKAKO							
13:30	13:40~14:40 J-POP DANCE リップシンク	HOTYOGA ピーター 久保木 榮子	宮澤 孝子		13:40~14:00 HOTYOGA ヨガ				13:30~14:00 HOTYOGA ヨガ				13:30~14:00 HOTYOGA ヨガ				11:10~11:30 FIGURE 8 TAKAKO							
14:00	14:30~14:45 J-POP DANCE リップシンク	HOTYOGA ピーター 久保木 榮子	吉田 知恵		14:00~14:50 HOTYOGA ピーター 久保木 榮子				13:40~14:30 HOTYOGA ピーター 久保木 榮子				13:45~15:15 HOTYOGA ピーター 久保木 榮子				11:20~12:10 FIGURE 8 TAKAKO							
14:30	14:35~15:10 ハイブリット パーソナル	HOT ヨガ	武久 あみ		14:35~15:00 HOT ヨガ				13:50~14:30 HOTYOGA ピーター 久保木 榮子				13:50~14:35 HOTYOGA ピーター 久保木 榮子				11:20~12:10 FIGURE 8 TAKAKO							
15:00	15:00~15:50 HOT 整体カラダフル				15:10~18:00 HOT 整体カラダフル				14:40~18:30 HOTフリータイム				15:30~17:00 HOTフリータイム				11:20~12:10 FIGURE 8 TAKAKO							
15:30	15:30~16:30 MOMING FITNESS GYM																							
16:00	16:40~17:40 ダラダンス ベーシックヨガ																							
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00	18:55~19:40 J-POP DANCE GROOVE	HOTYOGA ピーター 吉川 文基	18:55~19:45 HOTYOGA ピーター 吉川 文基		19:00~19:30 GP (ヨーヨーフィット)			18:30~19:20 HOTYOGA 骨盤調整 久保木 榮子				19:00~19:30 HOTYOGA ピーター 吉川 文基				19:00~19:30 HOTYOGA ピーター 吉川 文基				18:30~19:15 LEMILLS BODYPUMP				
19:30																								
20:00	20:05~20:45 LEMILLS BODYPUMP	HOTYOGA ヨガ 綿田 浩代			19:30~21:00 ターン			19:45~20:35 HOTYOGA ピーター 北村 勝				19:30~21:00 HOTYOGA ピーター 吉川 文基				19:30~21:00 HOTYOGA ピーター 吉川 文基				18:45~19:30 LEMILLS BODYPUMP				
20:30																								
21:00	21:05~21:50 POWER HIPNESS 中島 美紀																							
21:30	21:05~22:00 POWER HIPNESS 中島 美紀	HOTフリータイム																						
22:00																								
22:30																								
23:00																								

※3/24 (火) ~ 30分以上のHOTクラスは【常温】【扉開放】にて実施致します *「HOTストレッチ」は30分クラスの為対象外

※ツール有無に関わらず、全クラスを22名定員とさせていただきます。整理券の配布はございません。

備品について ※臨時スケジュール期間中

Studio Natural	Studio volcano
トランボリン	22台
ステップ台	22台
ヨガマット	22台
ボディバックスет	22セット
グレーツハンド	22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付つき（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、速やかにお願い致します。
- ◆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、快適な空間作りに協力下さい。
- ◆都合によるスケジュール変更を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、マナーブックをご協力頂け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こ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22名 (臨時スケジュール期間中)
- ◆定員を超えた場合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ください)
- ◆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。
- ◆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、つらさを感じた場合は無理せずに退室下さい。
- ◆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。

