

# ジエクサー nonowa武蔵小金井タイムスケジュール 2021.12月～スケジュール

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日   | 日曜日   |  |
|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 10:00  | <b>武蔵小金井店 休日</b><br>【フルタイムプラス会員様】<br>ライトジム東小金井店のスケジュールはHPよりご確認ください。<br>※土日・祝日はご利用いただけません。 | 9:45~10:30<br>リンバスッキリ!<br>全身引締めヨガ<br>◎<br>御手洗 香代  |   |   |   |   |  |
| 10:00~10:45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>KANA |   |   | 10:00~10:45<br>リラクソヨガ<br>安藤 千鶴              |   | 10:00~10:45<br>モナリザ<br>MIKA   | 10:00~10:45<br>秋のヨガ<br>リフレッシュ<br>土田 紗也          | 10:00~10:45<br>Brain to Balance<br>大塚 千草         |
| 10:30  |   |   |   |   |   |   | 場所予約 ☺   |
| 11:00  |   |   | 10:50~11:35<br>秋のヨガ<br>リフレッシュ<br>樋口 志保      |   | 11:05~11:35<br><b>LES MILLS CORE</b><br>土田 紗也   | 11:05~11:50<br>骨盤や全身が<br>整うのんびりヨガ<br>★<br>佐藤 亮子 | 11:05~11:50<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>高橋 |
| 11:30  |   |   |   | 11:15~12:00<br>ピラティス<br>今井 しのぶ                          |   |   | 場所予約   |
| 11:30  |   |   |   |   | 11:55~12:25<br><b>UBOUND</b><br>土田 紗也   |   | 場所予約   |
| 12:00  |   |   |   |   |   | 12:10~12:55<br>秋のヨガ<br>デトックス<br>島田 美紀           | 12:10~12:55<br>リラクソヨガ<br>岡村 幸                    |
| 12:30  |   |   | 12:30~13:15<br><b>ZUMBA</b><br>岩崎 友美        | 12:30~13:15<br>パワーヨガ<br>ヨーコ                             |   |   |  |
| 13:00  |   |   |   |   |   |   |  |
| 13:30  |   |   |   |   | <b>NEW</b>  |   | 13:15~14:00<br><b>UBOUND</b><br>相馬 安奈            |
| 13:30  |   |   | 13:35~14:20<br>骨盤<br>エクササイズ<br>鳥越 玲子        | 13:35~14:20<br><b>MOMCHANG FITNESS [BASIC]</b><br>星野 瑠子 | 13:30~14:15<br>秋のヨガ<br>デトックス<br>樋口 志保   |   |  |
| 14:00  |   |   |   |   | <b>NEW</b>  | 14:00~14:30<br><b>UBOUND</b><br>土田 紗也           |  |
| 14:00  |   |   |   |   |   |   |  |
| 14:30  |   |   | 14:40~15:25<br><b>Balletone</b><br>白木 朋子    | 14:40~15:25<br>POP<br>PILATES<br>CAORI                  | 14:35~15:20<br>秋のヨガ<br>リフレッシュ<br>相馬 安奈  |   |  |
| 15:00  |   |   |   |   | 15:00~15:45<br><b>MOMCHANG FITNESS [BASIC]</b><br>MAI   | 15:15~16:00<br>骨盤を調整し<br>全身を整えるヨガ<br>★<br>岡村 幸  |  |
| 15:30  |   |   |   |   | 場所予約  |   |  |
| 16:00  |   | <b>【12月水曜日週替わりレッスン日程】</b><br>1日・15日：土田<br>LESMILLS CORE / UBOUND<br><br>8日・22日：高橋<br>BODY COMBAT / UBOUND<br><br>18:00以降のご来館をお願い致します。 |   |   | 16:05~16:50<br><b>ZUMBA</b><br>KAZKO  | 16:20~17:05<br>ホット<br>ピラティス<br>前川 尚子            |  |
| 16:30  |   |   |   |   |   |   |  |
| 17:00  |   |   |   |   | 17:10~17:55<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>梅田 文江  | 17:25~18:10<br>身体を識るヨガ<br>☆☆<br>Morita          |  |
| 17:30  |   |   |   |   |   |   |  |
| 18:00  |   |   |   |   | 18:15~19:00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>白石 周史   |   |  |
| 18:30  |   |   | 18:20~19:05<br>リラクソ<br>フローヨガ<br>☆<br>佐藤 亮子  |   |   |   |  |
| 19:00  | 18:30~19:15<br>秋のヨガ<br>リフレッシュ<br>島田 美紀  | 18:50~19:35<br>POP<br>PILATES<br>YURI   |   | 18:40~19:25<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>相馬 安奈    |   |   |  |
| 19:30  |   |   | 19:25~20:10<br>秋のヨガ<br>リフレッシュ<br>島田 美紀      |   |   |   |  |
| 20:00  | 19:45~20:30<br>こち良いヨガ<br>☆<br>出口 真知子  | 場所予約 (BC)<br>19:55~20:40<br>奇数週：土田<br><b>CORE</b><br>偶数週：高橋<br><b>BODYCOMBAT</b>  |   | 19:45~20:30<br><b>barre</b><br>相馬 安奈<br>※靴下必須           | <b>【定員について】</b><br><input type="checkbox"/> ... 34名<br>※ピンク：HOTプログラム<br><input type="checkbox"/> ... 27名<br>※LES MILLS CORE : 25名<br>☺ ... 男性インストラクター |   |  |
| 20:30  |   |   | 20:30~21:15<br>ムーンスタイル<br>ヨガ<br>☆☆<br>NANAE |   |   |   |  |
| 21:00  | 21:00~21:45<br>秋のヨガ<br>デトックス<br>相馬 安奈   | 場所予約<br>21:05~21:50<br><b>UBOUND</b><br>奇数週：土田<br>偶数週：高橋  |   | 20:50~21:35<br><b>MOMCHANG FITNESS [CORE]</b><br>岡村 明美  | <b>ホットヨガレベル/内容指標</b><br>☆：ピギナー(初級)<br>☆☆：ミドル(中級)<br>☆☆☆：アドバンス(上級)<br>★：骨盤調整(どなたでも)<br>◎：リンパフロー(どなたでも)   |   |  |
| 21:30  |   |   |   |   |   |   |  |
| 22:00  | <b>【予約について】 ※全てのプログラム予約制</b><br>HOTプログラム：全て場所予約必須<br>常温プログラム：一部場所予約必須                     |   | 飛沫感染拡大防止の為<br>口鼻を覆うものの着用必須                  |   |   |   |  |
| 22:30  |   |   |   |   |   |   |  |

※プログラムと運用方法は変更となる場合がございます

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません