

# ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2024年5月6日（月） 振替休日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
9:00			
9:30			
10:00	WEB	WEB	
10:15~11:00	美軸ライン エクササイズ yuka	10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子	10:15~10:45 TILT
11:00	WEB	女性専用 11:05~11:50	
11:20~12:05	RITMOS Haru	ZENSEE maidfulness まい ~陽~	11:15~11:35 お腹引き締め
12:00	WEB	WEB	WEB
12:25~13:10	K-POP CHOA まい	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15~12:45 TILT
13:00	WEB	WEB	WEB
13:30~14:15	LES MILLS BODY PUMP SHINTA	13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ Aya(K)	13:15~13:45 TILT
14:00	WEB	WEB	
14:35~15:20	フラダンス 篠田 美奈	14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ Aya(K)	14:15~14:35 筋膜リリース
15:00	WEB	WEB	WEB
15:25~16:10	有料レッスン 15:50~16:50 UBOUND RADICAL FITNESS 白井×まい	15:25~16:10 HOTYOGA ~ミドル~ 梶原 千晴	15:15~15:45 TILT
16:00		WEB	WEB
16:30~17:15		16:30~17:15 HOTYOGA ~リフレッシュ~ AI	16:15~16:45 TILT
17:00	WEB	WEB	
17:20~18:05	Wow! HIP AKARI	17:35~18:20 HOTYOGA ~ビギナー~ AI	17:15~17:35 ストレッチ
18:00	WEB		
18:30~19:30	有料レッスン 18:30~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ×AKARI		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

### Information

- WEB予約クラス参加方法■
  - ・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
  - ・毎月22日AM0:00~翌月分の予約開始
  - ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。
- HOTプログラム参加について■
  - ・水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
  - ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
  - ④水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。
  - ⑤外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

**\* 有料イベントレッスン \***

**UBOUND with JFTV**  
スタジオA 15:50~16:50  
料金:1,100円(税込)定員:50名

**JEXER FITNESS TV コラボ企画!!!!**  
JEXER FITNESS TV で活躍しているインストラクターと新小岩インストラクターとの特別レッスンです★

**JEXER FITNESS TV** はご存じでしょうか?  
お家でも簡単にできるエクササイズやストレッチ・有酸素プログラム動画を配信しております!!  
アプリからお手軽にご視聴できますので、是非ご利用ください♪

**BODYCOMBAT**  
スタジオA 18:30~19:30  
料金:1,100円(税込)定員:50名

音楽に合わせながら行う格闘技エクササイズ!!  
女性インストラクターのスペシャルレッスンです!!  
この機会にぜひご参加ください★☆☆

申込方法・詳細については別途お知らせします。

営業時間 8:00~22:00  
スタッフ対応時間 9:00~19:00