

ジエクサー・ライトジム&スパ24東小金井 タイムスケジュール 2024.5月~

	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	9:30~10:15 エアピクス																											
10:00	10:00~10:15 井田 やよい	10:00~10:45 HOTOYOGA ミドル			9:45~10:30 UBOUND 宮下 美紀	10:00~10:45 HOTOYOGA リフレッシュ			9:45~10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTOYOGA ビギナー			10:00~10:45 ベルビク ストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTOYOGA ミドル			9:30~10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀	9:40~10:25 HOTOYOGA ビギナー			9:30~10:15 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 宏樹	9:40~10:25 Brain to Balance 三宮 菜緒			10:00~11:45			
10:30	10:30~11:15 WEB ZUMBA	11:05~11:50 岩崎 友美	11:00~11:30 スタッフ運動サポート		10:50~11:50 スラムフロヨガ 三船 麻里子	11:05~11:50 HOTOYOGA ビギナー			10:50~11:35 資格メイク Restyle マロ	11:05~11:50 HOTOYOGA テイクス			11:05~11:50 フランドス ～フランドススタイル～ 高橋 恵美	11:05~11:50 HOTOYOGA リフレッシュ			10:35~11:35 WEB LES MILLS BODYATTACK	10:45~11:30 HOTOYOGA リフレッシュ			10:35~11:20 WEB ZUMBA Sae	10:45~11:30 HOTOYOGA テイクス			11:00~11:30 卓球フリー			
11:00	11:30~12:15 WEB LES MILLS SHAPES	12:10~12:55 HOT eye!カバリ 竹田 真知枝			12:10~12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 Restyle Focus 大久保 晴子			11:55~12:40 WEB ZUMBA Sachi	12:10~12:55 HOTOYOGA リンパロー			12:10~12:55 グネーカズム 白手洗 香代	12:10~12:55 HOTOYOGA リンパロー			11:55~12:45 WEB Balletone 白木 朋子	11:50~12:50 HOTOYOGA 骨盤調整			12:00~14:00 パーソナル トレーニング 専用ブース	11:50~12:35 HOTOYOGA ビギナー			12:00~18:00			
12:00	12:30~13:15 WEB LES MILLS SHAPES	13:15~14:00 HOTOYOGA 骨盤調整 倉又 由紀子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート		13:15~14:00 WEB ZUMBA TAKAKO	13:15~14:00 HOT ベルビクストレッチ 宮澤 秀子			13:00~13:45 リラクッサヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTOYOGA リフレッシュ			13:15~14:00 WEB LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15~14:00 HOTOYOGA ビギナー			13:05~13:50 WEB LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	13:10~13:55 HOTOYOGA ビギナー			13:00~13:30 パーソナル トレーニング 専用ブース	13:00~13:45 HOTOYOGA 骨盤調整			13:00~13:30			
13:00	13:35~14:20 WEB LES MILLS BODYPUMP	14:20~15:05 HOTOYOGA リンパロー 出口 真知子			14:20~15:05 フランドス ～フランドススタイル～ 松本 久美子	14:20~15:20 HOTOYOGA リフレッシュ			14:05~14:50 WEB LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 HOTOYOGA 骨盤調整			14:20~15:05 ベレーダンス Marie	14:20~15:05 HOTOYOGA テイクス			14:05~14:50 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 嵐月 ちひろ	14:15~15:00 HOTOYOGA テイクス			14:15~16:00 パーソナル トレーニング 専用ブース	14:10~14:55 HOTOYOGA ビギナー			14:30			
14:00	14:35~15:20 WEB FIGHT DO	15:25~16:10 HOTOYOGA テイクス mie			15:25~16:10 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 中川 舜也	15:40~18:00 HOTフリータイム			15:10~15:40 WEB UBOUND 宮下 美紀	15:25~16:10 HOTOYOGA ビギナー			15:25~16:10 WEB ZUMBA Marie	15:25~16:10 HOTOYOGA ミドル			15:10~15:55 WEB ZUMBA KAZKO	15:20~16:05 HOTOYOGA リフレッシュ			15:00~15:45 WEB LES MILLS SHAPES スタッフ	15:15~16:00 HOTOYOGA ミドル			15:30			
15:00	15:30~16:30 チャタンス ベージョケンター	16:30~18:00 HOTフリータイム			16:00~16:45 チャタンス ジュニアクラス			16:00~16:45 WEB LES MILLS BODYATTACK 高田 善	16:30~18:00 HOTフリータイム			16:20~17:05 WEB UBOUND 土田 紗也	16:30~18:00 HOTフリータイム			16:15~17:00 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 善	16:20~17:05 HOT フィットネスマッサージ			16:05~16:50 WEB Strength Development 井沢 暁	16:20~17:05 HOTOYOGA ビギナー			16:00				
16:00	16:40~17:40 チャタンス ジュニアクラス				17:45~18:45 チャタンス アドバンスクラス			18:20~19:20 WEB Balletone 白木 朋子			18:30~19:15 HOTOYOGA 骨盤調整			18:45~19:30 WEB LES MILLS BODYPUMP 上岡 隆彦	18:45~19:30 リラクッサヨガ 溝生 恒太郎			18:25~19:10 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 善	18:30~21:00 HOTフリータイム			16:55~17:50 WEB Strength Development 井沢 暁	17:25~18:10 HOTOYOGA リフレッシュ			16:30		
17:00	17:30~18:30 WEB LES MILLS BODYATTACK 宮田 善	19:00~19:30 スタッフ運動サポート			19:00~19:45 WEB ZUMBA 岩崎 友美	19:35~20:20 HOTOYOGA リフレッシュ			19:35~20:20 チャオチャオフィット Mai*Mai	19:40~20:25 HOTOYOGA リンパロー			19:55~20:40 WEB UBOUND 上岡 隆彦	19:50~20:35 代行指示確認			18:25~19:10 WEB LES MILLS BODYPUMP 宮田 善				17:10~17:55 WEB UBOUND 土田 紗也	17:25~18:10 HOTOYOGA リフレッシュ			17:00			
18:00	18:30~19:30 WEB LES MILLS BODYATTACK 宮田 善	19:35~20:20 HOTOYOGA ビギナー 白手洗 香代	19:00~19:30 スタッフ運動サポート		20:05~20:50 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 川又 珠英	20:40~21:25 HOTOYOGA リンパロー			20:40~21:25 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	20:45~21:30 HOTOYOGA テイクス			21:00~21:45 WEB LES MILLS BODYCOMBAT アニマルロー	20:50~22:00 フリータイム			18:30~21:00 WEB LES MILLS BODYPUMP 宮田 善				18:30~22:00 卓球フリー			18:00				
19:00	19:50~20:35 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 善	20:40~21:40 HOTOYOGA 骨盤調整 ゲルデリとみ			21:10~21:55 WEB DANCE GROOVE チェ・ユンテ																							
20:00																												
21:00																												
22:00																												
23:00																												

【定員】 □: 27名(Natural) □: 30名(Volcano) □: 30名(Volcano/常温)
 WEB ⇒ WEB予約クラス 🍀 ⇒ 初心者向けクラス

※プログラムや担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ※スーパーマスター会員様、法人会員様はスタッフ受付時間内のみご利用をいただけます。
 ※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。
 (スタッフ受付時間11:00~20:00)

★スタジオボルケーノのご利用について★
 ①ホットヨガご参加の際は、必ずヨガマットの上にバスタオル・ヨガラグを敷き、
 その上での受講をお願い致します。※マットの上に敷けるものがない場合は、ご参加いただけません。
 ②お飲み物を500~1リットルご持参ください。
 ③ヨガマットは番号の位置からずらさず、番号がマットの前・中心になるようにご利用お願い
 致します。※1人ずつてしまいますとぼろつきが出てしまうため、ご協力をお願い致します。
 ④ホットフリータイムは男女入場可能です。