

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	井田 やよい WEB	10:00~10:45 HOTYOGA ミドル			9:45~10:30 UBOUND 宮下 美紀	10:00~10:45 HOTYOGA リフレッシュ 竹内 暎			24式太極拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTYOGA ビギナー 橋谷 敦			10:00~10:45 ベルビク ストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTYOGA ミドル 松村 絵葉			9:30~10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀	9:40~10:25 HOTYOGA ビギナー 工川			10:00~11:45 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 ZUMBA 岩崎 友美				10:50~11:50 スラムフロヨガ 三船 麻里子	11:05~11:50 HOTYOGA ビギナー tomo			資格メイク 10:50~11:35 Restyle マロ	11:05~11:50 HOTYOGA テイクス 宮下 美紀			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 HOTYOGA リフレッシュ tomo			10:35~11:35 WEB LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:45~11:30 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀			10:35~11:20 WEB ZUMBA Sae	10:45~11:30 HOTYOGA テイクス 島田 美紀			11:00~11:30 卓球フリー				
11:00																													
11:30	11:30~12:15 WEB グラマッスルフィット miyu	11:05~11:50 HOT 整体オアシナル 竹田 真知枝			12:10~12:55 WEB FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 Restyle Focus 大久保 晴子			11:55~12:40 ZUMBA Sachi	12:10~12:55 HOTYOGA リンパロー 出口 真知子			12:10~12:55 グネーカズム 白手洗 香代	12:10~12:55 HOTYOGA リンパロー 工川			11:55~12:45 WEB Balletone 白木 朋子	11:50~12:50 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)			12:00~14:00 WEB チアコアフィット アンダーズン 幸子	11:50~12:35 HOTYOGA ビギナー 橋谷 敦			12:00~14:00				
12:00																													
12:30	12:30~13:15 WEB LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10~12:55 HOT eye!カバリ 竹田 真知枝			13:15~14:00 WEB ZUMBA TAKAKO	13:15~14:00 HOT ベルビクストレッチ 高澤 秀子			13:00~13:45 リラクッスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTYOGA リフレッシュ 出口 真知子			13:15~14:00 WEB LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15~14:00 HOTYOGA ビギナー 白手洗 香代			13:05~13:50 WEB LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	13:10~13:55 HOTYOGA ビギナー 白木 朋子			12:45~13:30 WEB LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸	13:00~13:45 HOTYOGA 骨盤調整 尾代 鞠子			13:00~13:30				
13:00																													
13:30	13:35~14:20 WEB LES MILLS BODYPUMP 中川 颯也	13:15~14:00 HOTYOGA 骨盤調整 倉又 由紀子			14:20~15:05 WEB ZUMBA TAKAKO	14:20~15:05 HOT ベルビクストレッチ 高澤 秀子			14:05~14:50 WEB LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 HOTYOGA リフレッシュ 阪本 美佳子			14:20~15:05 ベレーダンス Marie	14:20~15:05 HOTYOGA チトックス 樋口 志保			14:05~14:50 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 嵐月 ちひろ	14:15~15:00 HOTYOGA テイクス 宮下 美紀			13:55~14:40 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	14:10~14:55 HOTYOGA ビギナー mie			14:15~16:00				
14:00																													
14:30	14:35~15:20 WEB FIGHT DO 真達 真紀子	14:20~15:05 HOTYOGA リンパロー 出口 真知子			15:25~16:10 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 中川 颯也	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 HOTYOGA ビギナー 満生 恒太郎			15:25~16:10 ZUMBA Marie	15:25~16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子			15:10~15:55 WEB ZUMBA KAZKO	15:20~16:05 HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保			15:00~15:45 WEB LES MILLS Shapes スタッフ	15:15~16:00 HOTYOGA ミドル mie			15:30~16:00				
15:00																													
15:30	15:30~16:30 チアダンス ベッシュキッキング mie	15:25~16:10 HOTYOGA テイクス mie			16:00~16:45 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 中川 颯也			16:00~16:45 WEB LES MILLS BODYATTACK 高田 善	16:00~16:45 HOTYOGA リフレッシュ 出口 真知子			16:15~18:00 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	16:20~17:05 HOT フィットデザイン 千葉 香織			16:15~17:00 WEB UBOUND 土田 紗也	16:20~17:05 HOT フィットデザイン 千葉 香織			16:05~16:50 WEB Strength Development 井沢 暁	16:20~17:05 HOTYOGA ビギナー tomo			16:15~18:00					
16:00																													
16:30	16:40~17:40 チアダンス ジュニアクラス 麻雀	16:30~18:00 HOTフリータイム			17:45~18:45 チアダンス アドバンスクラス 女性参加可能	18:30~19:15 HOTYOGA ビギナー 北村 勝			18:30~19:15 Balletone 白木 朋子	18:20~19:20 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)			18:45~19:30 WEB LES MILLS BODYPUMP 上岡 隆彦	18:45~19:30 リラクッスヨガ 満生 恒太郎			17:45~18:30 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 善	17:25~18:10 HOT ピラティス 尚武			16:55~17:50 WEB UBOUND 土田 紗也	17:25~18:10 HOTYOGA リフレッシュ tomo			16:15~18:00				
17:00																													
17:30	18:30~19:30 WEB LES MILLS BODYATTACK 宮田 善	18:30~19:15 HOTYOGA ビギナー 白手洗 香代			19:00~19:45 WEB ZUMBA 岩崎 友美	19:35~20:20 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀			19:35~20:20 チアコアフィット Mai* Mai	19:40~20:25 HOTYOGA リンパロー Aya(K)			19:55~20:40 WEB UBOUND 上岡 隆彦	19:50~20:35 NEW 代行指示確認			18:25~19:10 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 善	18:30~21:00 HOTフリータイム			17:10~17:55 WEB UBOUND 土田 紗也	17:25~18:10 HOTYOGA リフレッシュ tomo			17:30~18:00				
18:00																													
18:30	18:30~19:30 WEB LES MILLS BODYATTACK 宮田 善	19:35~20:20 HOTYOGA ミドル 白手洗 香代			20:05~20:50 WEB ZUMBA 川又 珠英	20:40~21:25 HOTYOGA リンパロー NANAE			20:40~21:25 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	20:45~21:30 HOTYOGA テイクス 大前 喜世			21:00~21:45 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	20:50~22:00 フリータイム			18:30~22:00 WEB LES MILLS BODYPUMP 宮田 善				18:30~21:00 HOTフリータイム				18:30~22:00				
19:00																													
19:30	19:35~20:20 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 善	20:40~21:40 HOTYOGA 骨盤調整 ケルデリとみ			21:10~21:55 WEB ZUMBA K-POP DANCE GROOVE チェ・ユンテ																								
20:00																													
20:30																													
21:00																													
21:30																													
22:00																													
22:30																													
23:00																													

★スタジオホルケ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をお願い致します。＊1人ずれてしまいますとばら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。

【定員】 □ : 27名(Natural) □ : 30名(Volcano) □ : 30名(Volcano/常温)

WEB ⇒ WEB予約クラス

※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)