

JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		
						2024/4月～			
9:30									
10:00	10:00～10:45 ピラティス ～骨盤矯正～ 前川 尚子	10:00～10:45 YOGA 内藤 美砂	10:00～10:45 FIGURE8 Megg	NEW 10:00～10:45 リラックスヨガ 浅枝 文子	10:00～10:45 ピラティスフロー ～動きのコントロール～ 山口 千恵子	10:15～11:00 MONALISA モナリザエクササイズ 長谷川 由里恵	10:15～11:00 BOKWA Dance 栗原 浩一		
10:30									
11:00	11:05～11:50 ZUMBA 佐々木 純子	11:05～11:50 ルーシーダットン 西田 真記子	11:05～11:50 リラックスヨガ FUKIKO	11:05～11:50 LES MILLS BODYJAM 太田 幸恵	11:05～11:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	11:20～12:05 YOGA 高岩 加奈子	11:20～12:05 ピラティス ～体幹強化～ 前川 尚子		
11:30									
12:00	12:10～12:55 YOGA Sayaka	12:10～12:55 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	12:10～12:55 J-POP DANCE GROOVE さわちん	12:10～12:55 DISC 清水 あかね	12:25～13:10 ザ★エアロピクス ～ピギナーズ～ 佐々木 啓			
12:30									
13:00		13:15～14:00 YOGA 成田 瑞穂	13:15～14:00 美軸ラインエクササイズ 市村 由貴	13:15～14:00 リラックスヨガ 尾島 真理	13:15～14:00 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	13:30～14:15 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎 美奈			
13:30									
14:00									
14:30									
15:00						14:35～15:20 LES MILLS BODYJAM 川島 麻里奈	14:35～15:20 リラックスヨガ 井上 美保子		
15:30									
16:00						15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	15:40～16:25 ZUMBA Chie		
17:00									
17:30	WEBサービス(アプリ)より>> JEXER FITNESS TV ぜひご自宅でもオンラインレッスンご参加ください!!								
18:00									
18:30	NEW 18:30～19:15 リラックスヨガ 岡村 幸	18:15～19:00 DISC 清水 あかね	NEW 18:30～19:15 ザ★エアロピクス ～サーキット～ 佐々木 啓	NEW 18:15～19:00 スリムフローヨガ FUKIKO	NEW 18:15～19:00 BODYBALANCE 千葉 香織	18:30～20:00 スタジオフリー開放			
19:00									
19:30	19:35～20:20 ZUMBA 岩崎 友美	19:20～20:05 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	19:35～20:20 ベイシックピラティス ～ベーシック～ 佐々木 啓	19:20～20:05 ZUMBA YUMI	19:20～20:05 POP PILATES MAMIKO				
20:00									
20:30		20:25～21:10 ZUMBA 宮崎 淑子		NEW 20:25～21:10 eyeリカバリー 竹田 真知枝	20:25～21:10 FLO PILATES MAMIKO				
21:00									
21:30									

※ 11時以前、終了時刻20時以降のレッスンは、スーパーマスター会員様・法人会員様(一部は除く)はご参加頂けません。
 ※ タイムスケジュールは、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。
 ※ インストラクターが事情(電車遅延等)によりレッスン開始10分後までに到着できなかった場合は休講とさせていただきます。