

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩 グループエクササイズタイムスケジュール 2024年1月～

2023.12.16現在

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00												
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00		WEB			WEB		WEB		WEB	WEB		
10:30	WEB 10:15～11:00 美輪ラン エクササイズ yuka	10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子	WEB 10:15～10:45 TILT-LE	WEB 10:15～11:00 ZUMBA IZUMI	10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 梶原 千晴	WEB 10:15～10:45 TILT-LE	WEB 10:00～10:45 エアロビクスライト mii	10:10～10:55 背骨コンディショング 森田 直樹	WEB 10:15～10:45 TILT-LE	WEB 10:10～10:55 RITMOS 井口 峻輔	WEB 10:00～10:45 HOTピラティス 前川 尚子	WEB 10:15～10:45 TILT-LE
11:00	WEB 11:20～12:05 RITMOS Haru	WEB 女性専用 11:05～11:50 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 11:15～11:35 お腹引き締め	WEB 11:20～12:05 UBOUND ISHIDA	WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ YUKKO	WEB 11:15～11:35 ストレッチ	WEB 11:05～11:50 エアロビクスミドル mii	WEB 11:15～12:00 LesMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 11:15～11:35 ヒップアップ	WEB 11:15～12:00 エアロビクスライト 井口 峻輔	WEB 女性専用 11:05～11:50 HOTYOGA ～リンパフロー～ しのぎきゆうこ	WEB 11:15～11:35 筋膜リリース
12:00	WEB 12:25～13:10 LesMILLS SHBAM まい	WEB 12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子	WEB 12:15～12:45 TILT-LE	WEB 12:25～13:10 LesMILLS BODYATTACK ISHIDA	WEB 12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 12:15～12:45 TILT-LE	WEB 12:05～12:50 Balletone Mayo	WEB 12:20～12:50 WOW！CORE 久保木 裕子	WEB 12:15～12:45 TILT-LE	WEB 12:20～12:50 WOW！CORE ISHIDA	WEB 12:10～12:55 美輪ラン ストレッチ yuka	WEB 12:15～12:45 TILT-LE
13:00	WEB 13:30～14:15 LesMILLS BODYPUMP AKARI	WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ Aya(K)	WEB 13:15～13:45 TILT-LE	WEB 13:30～14:15 太極拳 小松 ゆき子	WEB 13:15～14:00 HOYOGA ～ミドル～ Mikako	WEB 13:15～13:45 TILT-LE	WEB 13:15～13:45 久保木 裕子	WEB 13:10～13:55 リラクソヨガ 北田 由紀子	WEB 13:15～13:45 TILT-LE	WEB 13:10～13:55 LesMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO	WEB 13:15～13:45 TILT-LE
14:00	WEB 14:35～15:20 フラダンス 篠田 美奈	WEB 14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ Aya(K)	14:15～14:35 筋膜リリース	WEB 14:35～15:20 LesMILLS BODYJAM つばさ	WEB 14:20～15:05 WOW！HIP GAKU	14:15～14:35 お腹引き締め		WEB 14:05～14:50 LesMILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 14:15～15:00 フラダンス 吉田 直美	WEB 14:15～14:45 UBOUND 久保木 裕子	WEB 14:25～15:10 HOTYOGA ～ビギナー～ NAO	WEB 14:15～14:35 ヒップアップ
15:00			WEB 15:15～15:45 TILT-LE			WEB 15:15～15:45 TILT-LE			WEB 15:15～15:45 TILT-LE	WEB 15:05～15:50 ヘルピクスストレッチ Kaori		WEB 15:15～15:45 TILT-LE
15:30		15:30～17:30			15:45～16:45			15:45～16:45			16:00～17:30	
16:00	スタジオ レンタル		WEB 16:15～16:45 TILT-LE		スタジオ レンタル	WEB 16:15～16:45 TILT-LE		スタジオ レンタル		スタジオ レンタル		WEB 16:15～16:45 TILT-LE
16:30												
17:00	17:00～18:00				17:00～18:00			17:00～18:00				
17:30	スタジオ レンタル		17:15～17:35 ストレッチ		スタジオ レンタル	WEB 17:15～17:45 TILT-LE		スタジオ レンタル				WEB 17:15～17:45 TILT-LE
18:00		WEB 女性専用 18:15～19:00 HOTYOGA ～ビギナー～ 秋山 美幸	WEB 18:15～18:45 TILT-LE	WEB 18:30～19:15 UBOUND GAKU	WEB 18:15～19:00 LesMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 18:15～18:45 TILT-LE	WEB 18:30～19:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原 将太	WEB 18:15～19:00 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 18:15～18:45 TILT-LE	WEB 18:20～18:50 WOW！CORE GAKU	WEB 18:10～18:55 WOW！HIP 久保木 裕子	WEB 18:15～18:45 TILT-LE
18:30	WEB 18:30～19:15 LesMILLS BODYCOMBAT AKARI	WEB 19:20～20:05 HOTYOGA ～リフレッシュ～ つばさ	WEB 19:15～19:45 TILT-LE	WEB 19:35～20:20 LesMILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 19:20～20:05 スリムプロ-ヨガ しのぎきゆうこ	WEB 19:20～19:40 ヒップアップ	WEB 19:35～20:20 LesMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 19:20～20:05 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	WEB 19:15～19:45 TILT-LE	WEB 19:10～19:55 UBOUND GAKU	WEB 19:15～20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	WEB 20:15～20:45 TILT-LE
19:00	WEB 19:35～20:20 LesMILLS BODYATTACK AKARI	WEB 20:25～21:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	WEB 20:15～20:45 TILT-LE	WEB 20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子	WEB 20:25～21:10 リラクソヨガ しのぎきゆうこ	WEB 20:15～20:45 TILT-LE	WEB 20:40～21:25 LesMILLS BODYATTACK ISHIDA	WEB 20:25～21:10 HOTYOGA ～ビギナー～ Tomoko	WEB 20:15～20:45 TILT-LE	WEB 20:15～21:00 LesMILLS SHBAM まい	WEB 女性専用 20:25～21:10 HOTYOGA ～リンパフロー～ 内山 百合香	
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

	土曜日			日曜日		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00						
7:30						
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00	WEB 10:05～10:50 LesMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 10:00～10:45 リラクソヨガ Mayo	WEB 10:15～10:45 TILT-LE	WEB 10:15～11:00 LesMILLS BODYPUMP AKARI	WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka	WEB 10:15～10:45 TILT-LE
10:30	WEB 11:10～11:55 UBOUND ISHIDA	WEB 11:05～11:50 Balletone Mayo	11:15～11:35 ヒップアップ	WEB 11:20～12:05 LesMILLS SHBAM まい	WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ミドル～ Ayaka	WEB 11:15～11:35 お腹引き締め
11:00	WEB 12:20～13:05 ZUMBA 橋詰 奈美	WEB 12:10～12:55 ZENSEE AKARI	WEB 12:15～12:45 TILT-LE	WEB 12:25～13:10 WOW！HIP AKARI	WEB 12:10～12:55 HOTYOGA ～ビギナー～ 橋詰 奈美	WEB 12:15～12:45 TILT-LE
11:30	WEB 13:25～14:10 LesMILLS BODYATTACK AKARI	WEB 13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:15～13:45 TILT-LE	WEB 13:30～14:15 ステップライト 竹内 愛	WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～リフレッシュ～ 橋詰 奈美	WEB 13:15～13:45 TILT-LE
12:00	WEB 14:30～15:15 LesMILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 14:25～15:10 太極拳 小松 ゆき子	WEB 14:15～14:35 筋膜リリース	WEB 14:35～15:20 エアロビクスミドル 竹内 愛	WEB 14:20～15:05 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 14:15～14:35 ストレッチ
12:30	WEB 15:35～16:20 J-POP DANCE GROOVE Amane	WEB 15:25～16:10 背骨コンディショング 小松 ゆき子	WEB 15:15～15:45 TILT-LE	WEB 15:40～16:25 LesMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 15:25～16:10 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 15:15～15:45 TILT-LE
13:00	WEB 16:40～17:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	WEB 16:30～17:15 LesMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 16:15～16:45 TILT-LE	WEB 16:45～17:30 UBOUND ISHIDA	WEB 16:40～17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェルデひとみ	WEB 16:15～16:45 TILT-LE
13:30	WEB 17:45～18:30 Brain to Balance mikiko	WEB 17:35～18:20 スリムプロ-ヨガ 綱島 美智子	WEB 17:15～17:45 TILT-LE	WEB 17:50～18:35 LesMILLS BODYATTACK ISHIDA	WEB 17:45～18:30 HOTYOGA ～ビギナー～ ヴェルデひとみ	WEB 17:15～17:45 TILT-LE
14:00	WEB 18:50～19:20 久保木 裕子	WEB 18:50～19:35 BtoBベルヴィス mikiko				
14:30	WEB 19:40～20:25 LesMILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子					
15:00						

- HOT環境クラス実施時間
※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。
- 太枠⇒備品使用クラス
- WEB

 WEB予約クラス
- 【S-WORKOUT】 初めての方でも安心してご参加いただけます。
※【S-WORKOUT】はジム&サウナスパ会員様もご参加可能です。

■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。
- ②ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
- ③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。

■各プログラム定員について■

- *Aスタジオ***
備品使用クラス 定員60名（緑×白シール）
備品を使用しないクラス 定員68名（白×赤シール）
- *Bスタジオ***
備品使用クラス 定員43名（緑×白シール）
備品を使用しないクラス 定員50名（白×赤シール）
- *S-WORKOUT***
場所：ジムフリースペース
定員10名
開始15分前にフロントにて受講券配布致します。

こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。