

# ジェクサー・フィットネス&スパ 板橋 グループエクササイズタイムスケジュール 2025年4月～

2025.3.5

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア
9:00												
9:30												
10:00												
10:30	10:15~11:00 モナリザ 機能的ストレッチ&肩甲骨エクササイズ 高山和江			10:15~11:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15~11:00 スリムフローヨガ45 流れのよい行う&正しい呼吸 ヨコ		10:45~11:30 SALSATION@demo 趣味を覚えるダンスエクササイズ NOBU	10:30~11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理	10:30~11:15 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30~11:15 バルト45 ～ルエツツ中心のヨガ 全身体質向上 ワルデひとみ	11:05~11:20 筋力リソース	11:05~11:20 筋力リソース
11:00	11:20~12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai	11:00~11:45 HIPHOPエクササイズ MISUZU	11:05~11:20 筋力リソース	11:20~12:05 コアコアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20~12:05 バルト45 ～ルエツツ中心のヨガ 安藤瑠佳	11:30~12:00 TITL 筋力リソース	11:50~12:35 テラコン15 LUMMLLS BODYPUMP ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45~12:30 HOT3ゴコロ 毎朝朝内音で安心のヨガ MISUZU	11:30~12:00 TITL 筋力リソース	11:25~12:10 DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35~12:20 リラクソヨガ45 ～骨盤(パソ)調整 武蔵志保	11:30~12:00 TITL 筋力リソース
12:00	12:30~13:15 SALSATION@demo 趣味を覚えるダンスエクササイズ Kyoko	12:15~13:00 HOTYOGAビキニ45 基本ポーズ中心のヨガ 松村絵葉	12:30~13:00 TITL 筋力リソース	12:30~13:15 UBOUND トラネーションエクササイズ SHUNSUKE	12:25~13:10 リラクソヨガ45 座位中心のヨガ 阪本美佳子	12:30~13:00 TITL 筋力リソース	13:05~13:20 お昼引き締め	13:00~13:45 HOTYOGAビキニ45 基本ポーズ中心のヨガ ヨコ	12:35~13:20 GLAMUSCLE Fit 自重筋トレプログラム SHIHO	12:50~13:35 ピラティス45 ～骨盤(パソ)調整 前川尚子	12:30~13:00 TITL 筋力リソース	12:30~13:00 TITL 筋力リソース
13:00	13:45~14:30 UBOUND トラネーションエクササイズ MAI	13:30~14:15 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムなヨガ 松成広子	13:30~14:00 TITL 筋力リソース	13:45~14:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋由美子	13:35~14:20 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka	13:30~14:00 TITL 筋力リソース	14:10~14:55 LUMMLLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI	14:15~15:00 HOT美軸インスト45 立っ、歩くをスムーズにするストレッチ 渡辺美佐子	13:45~14:30 LUMMLLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15~15:15 Sintex® 股関節ストレッチ 井上トキ子	13:30~14:00 TITL 筋力リソース	13:30~14:00 TITL 筋力リソース
14:00	15:00~15:45 リラクソヨガ45 座位中心のヨガ 関村幸	14:45~15:30 HOTYOGAバンブー45 リンパの流しを整えるヨガ REIKO	14:30~15:00 TITL 筋力リソース	15:00~15:35 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	14:50~15:35 フラダンス45 ハワイの民族舞踊 由田紀子	14:30~15:00 TITL 筋力リソース	15:15~15:45 LUMMLLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	15:05~15:20 お昼引き締め	15:00~15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利啓美	15:00~15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利啓美	15:05~15:20 お昼引き締め	15:05~15:20 お昼引き締め
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45~19:30 ZENSEE～氣～warm 武蔵×種々の有酸素運動 KITAJIMA	18:30~19:00 TITL 筋力リソース	18:50~19:35 LUMMLLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	19:00~19:45 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 尚美	18:30~19:00 TITL 筋力リソース	19:00~19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:35~19:20 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ	18:30~19:00 TITL 筋力リソース	18:50~19:35 UBOUND トラネーションエクササイズ MAI	19:00~19:45 コアピラティス45 お腹周りを絞るピラティス 前川尚子	18:30~19:00 TITL 筋力リソース
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30	21:15~22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	20:55~21:40 HOTYOGAバンブー45 座位中心のヨガ 松成広子	20:30~21:00 TITL 筋力リソース	20:05~20:50 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA	21:15~22:00 リラクソヨガ45 座位中心のヨガ Marina	20:30~21:00 TITL 筋力リソース	20:05~20:50 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	19:40~20:40 HOTYOGAデトックス60 様々なポーズでストレッチするヨガ Tomoko	20:30~21:00 TITL 筋力リソース	19:35~20:40 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩香	20:10~20:55 リラクソヨガ45 座位中心のヨガ 渡部利香	20:30~21:00 TITL 筋力リソース
22:00												
22:30												

	土曜日			日曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア
9:00						
9:30						
10:00	9:45~11:00 SPECIAL WEEKLY LESSON*					
10:30		10:15~11:00 リラクソヨガ45 ～かかろが目覚める～ 尾代智子		10:15~11:00 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ mie		
11:00	11:20~12:05 K-POPDANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 LUMMLLS BODYBALANCE 本橋・30分ヒップエクササイズ かなで	11:30~12:00 TITL 筋力リソース	11:00~12:15 SPECIAL WEEKLY LESSON*	11:30~12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ mie	11:30~12:00 TITL 筋力リソース
12:00						
12:30	12:35~13:05 UBOUND 格闘技エクササイズ kaho		12:30~13:00 TITL 筋力リソース	12:45~13:30 LUMMLLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:45~13:30 HOTYOGAリフレッシュ45 優しいペース中心で行うヨガ kaho	12:30~13:00 TITL 筋力リソース
13:00						
13:30	13:35~14:20 UBOUND トラネーションエクササイズ kaho		13:30~14:00 TITL 筋力リソース	13:55~14:40 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	14:00~14:45 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 TITL 筋力リソース
14:00						
14:30	14:40~15:40 LUMMLLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで		14:30~15:00 TITL 筋力リソース	15:00~15:30 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 SHUNSUKE	15:15~16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	14:30~15:00 TITL 筋力リソース
15:00						
15:30		15:25~16:10 HOTYOGAバンブー45 リンパの流しを整えるヨガ 谷野智子	15:30~16:00 TITL 筋力リソース	16:00~16:45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	16:30~17:15 リラクソヨガ45 座位中心のヨガ 新井華江子	15:30~16:00 TITL 筋力リソース
16:00						
16:30						
17:00	17:05~17:50 LUMMLLS BODYPUMP ダンスエクササイズ KAJIWARA	16:40~17:25 HOTYOGAビキニ45 基本ポーズ中心のヨガ 谷野智子	16:30~17:00 TITL 筋力リソース	16:55~17:40 POP PILATES コアエクササイズ MISUZU	18:00~19:00 LUMMLLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU	16:30~17:00 TITL 筋力リソース
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30	※都合により変更する場合がございます、予めご了承ください。					
22:00	※プログラム名は効果を保証するものではありません。					
22:30						

**備品について**

備品	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トラネボン
WOWHIP	トレーニングバンド

備品が必要なクラス。 体力に自信がない方も安心のクラス。

HOTプログラム(室温38.0℃、湿度65%)※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

warmプログラム(HOTよりも温度・湿度が低いクラス)※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

**グループエクササイズご参加について**

- ◆レッスン開始10分前までにチェックイン専用QRコードでご入館されない場合、レッスンが自動でキャンセルされます。
- ※自動キャンセル時刻後は再予約が可能となり、直前予約枠でのレッスン受講が可能です。
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可といたします。(ガラス製品を除く)
- ◆スタジオレッスンへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
- ◆すべてのスタジオプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
- ◆奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮いただき、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆館内をご移動の際はお着き物をお着きください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させていただく場合がございます。
- ◆施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ※各エリア、マナーアップにご協力いただきますようお願いいたします。

**SF Bスタジオ HOTプログラムご参加について**

- ◆ご参加の際は必ずタオルを一枚お持ちください。(レンタルタオルは有料となります)
- ◆レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。
- ◆レッスンを連続して参加される場合はご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ◆食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆途中で気分が悪くなったり、つらと感じた場合は無理せず退室ください。
- ◆レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願いいたします。
- ◆レッスン終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧めいたします。
- ◆外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。

**グルトレご参加について**

- ◆グルトレは新規ご入会者のご参加いただけます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

**施設利用時間について**

- ◆一部スタジオプログラム終了時刻はセルフタイムとなり、スタッフは在中しております。

**スタジオ定員**

- ◆Aスタジオ: 47名 ◆Bスタジオ: 40名 /36名
- ◆クラブ・インストラクター都合により変更になる場合がございます。

**◆翌月プログラムはこちら ⇒** **◆代行情報はこちら ⇒**

※変更がある場合のみ表示されます