

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9月～

2025.8.1

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											
10:15～11:00 モナリザ 橋本浩二先生によるエクササイズ 嵐山和江			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 流れのよい行うやいほが ヨーコ		10:45～11:30 SALSATION@demo 初級者専用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	11:05～11:20 お腹引き締め	10:15～11:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30～11:15 バルト45 ～バレエウォーク系 全身運動～ ヴェルデひとみ	11:05～11:20 筋線リリース
11:00	11:00～11:45 HOTYOGAリネ45 毎週同じ内容で安心のヨガ MAI	11:05～11:20 筋線リリース	11:20～12:05 チャオチャオフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20～12:05 バレエ+スタンディングフロー～ バレエ系有酸素エクササイズ 安東瑠佳	11:30～12:00 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます	11:50～12:35 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	11:45～12:30 HOT筋線リリース45 毎週同じ内容で安心のヨガ MISUZU	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます	11:25～12:10 DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35～12:20 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 武蔵志保	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます
11:30	12:15～13:00 HOTYOGAリネ45 基本ポーズを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30～13:15 UBOUND トラボリエクササイズ SHUNSUKE	12:25～13:10 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	13:05～13:50 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	13:00～13:45 HOTYOGAリネ45 基本ポーズを中心に使うヨガ MISUZU	13:05～13:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます	12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 白黒両用トラボリプログラム SHIHO	12:50～13:35 ピラティス45 ～骨盤パランス調整～ 前川尚子	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます
12:30	13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 松成広子	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます	13:45～14:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	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 筋トレ教えます	14:10～14:55 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI	14:15～15:00 HOT美軸ラインストレッチ45 立つ、歩くをスムーズにするストレッチ 渡辺美佐子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます	13:45～14:30 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15～15:00 Sintex 骨格と股関節の調律エクササイズ 井上トキ子	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます
13:30	14:45～15:30 HOTYOGAリネ45 リンパの流しを整えるヨガ REIKO	15:05～15:20 ほかほかストレッチ	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	14:50～15:35 フランス45 ハワイの民族舞踊 由田紀子	15:05～15:20 筋線リリース	15:05～15:20 お腹引き締め	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます	15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	16:15～17:00 ペリーダンス45 ウエスト周りやしなやかにするためのダンス 平山美代子	15:05～15:20 ほかほかストレッチ
15:00	15:05～15:45 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 関村幸										
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00	19:00～19:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45～19:30 シェズナルフロー45 ～warm～ kaho	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	18:50～19:35 LESSMILLS 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 尚武	19:00～19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	19:40～20:25 HOTYOGAデトックス45 様々なポーズでリンパを流す Tomoko	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	18:50～19:35 UBOUND トラボリエクササイズ MAI	19:00～19:45 コアピラティス45 お腹周りの中心のピラティス 前川尚子	18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます
19:30	19:50～20:35 HOTYOGAリネ45 基本ポーズを中心に使うヨガ NAOKO	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます	20:05～20:50 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA	19:55～20:40 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05～20:50 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA	20:05～20:50 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	21:15～21:45 LESSMILLS BODYBALANCE 体幹エクササイズ かなで	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます	19:55～20:40 LESSMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 松橋彩香	20:10～20:55 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます
20:00	20:05～20:50 UBOUND トラボリエクササイズ kaho										
20:30	20:55～21:40 HOTYOGAリネ45 腰ムネをスムーズにするヨガ 松成広子										
21:00	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO										
21:30											
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					
10:15～10:45 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	10:15～11:00 リラクソ30が45 ～からだが目覚める～ 尾代真希		11:00～12:15 SPECIAL WEEKLY LESSON 筋トレ教えます	10:15～11:00 HOTYOGAリネ45 立位中心で行うHOTヨガ mie	
11:00	11:20～12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます	12:40～13:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石南史	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 筋トレ教えます
12:30	12:35～13:05 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	13:55～14:40 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	12:45～13:30 HOTYOGAリネ45 優しいペースで行うヨガ kaho	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます
13:30	13:35～14:20 UBOUND トラボリエクササイズ kaho	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます	15:00～15:30 LESSMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE	14:00～14:45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます
14:30	14:45～15:30 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます	15:50～16:35 LESSMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 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 筋トレ教えます
15:30	15:25～16:10 HOTYOGAリネ45 リンパの流しを整えるヨガ 谷野智子	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	16:30～17:15 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 新井華江	16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます
16:30	16:40～17:25 HOTYOGAリネ45 基本ポーズを中心に使うヨガ 谷野智子				
17:30	17:55～18:40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ				
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

※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。
※プログラム名は効果を保証するものではありません。

備品について	
備品	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トラボリン
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出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。
- ◆館内をご移動する際は履き物をお履きください。
- ◆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。
- ◆施設内の館内表示、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。
- ※体調管理には十分留意し水分補給をごまめに行いましょう。

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ご退室ください。
- ◆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もございます。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み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 47 ◆Bスタジオ：40名 40 /36名 36
- 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

