

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 2026年2月~

2026.1.1

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												
10:30	10:15~11:00 ④7 モナリザ 機能的ストレッチ+ヨガエクササイズ 嵐山和江		10:15~11:00 ④7 HOTYOGAデトックス45 様々ポーズで汗を流すが 高岩加奈子	11:05~11:20 筋膜リリース		10:15~11:00 ④0 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス	10:15~11:00 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れると汗が止まらないヨコ		10:15~11:00 ④7 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石尚史	10:30~11:15 ④0 パーソナル 筋膜リリース		
11:00												
11:30	11:20~12:05 ④7 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai*Mai		11:20~12:05 ④0 HOTYOGAピオナーフィットネス 高橋奈奈子	11:30~12:00 筋膜リリース		10:15~11:00 ④7 SALSATION@demo 歌詞を奏げるダンスマッチナス IZUMI	10:15~11:00 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れると汗が止まらないヨコ		10:15~11:00 ④7 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石尚史	10:30~11:15 ④0 パーソナル 筋膜リリース		
12:00												
12:30	12:30~13:15 ④7 SALSATION@demo 歌詞を奏げるダンスマッチナス Kyoko		12:15~13:00 ④0 HOTYOGAピオナーフィットネス 高橋奈奈子	12:30~13:00 筋膜リリース		11:20~12:05 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス	11:20~12:05 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れると汗が止まらないヨコ		11:20~12:10 筋膜リリース			
13:00												
13:30	13:45~14:30 ④7 UBOUND トランボンエクササイズ Mii		13:30~14:15 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 背筋伸ばし中心で使うヨコ	13:30~14:00 筋膜リリース		11:20~12:05 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス	11:20~12:05 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れると汗が止まらないヨコ		11:20~12:00 筋膜リリース			
14:00												
14:30												
15:00	15:00~15:45 ④7 リラクスヨガ45 座位中心のヨガ		14:45~15:30 ④0 HOTYOGAソーラーヨガ45 リノの腹を整えるヨガ	15:00~15:20 筋膜リリース		12:30~13:10 ④0 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳ヨガエクササイズ かなで	12:30~13:00 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れると汗が止まらないヨコ		12:30~13:00 ④0 筋膜リリース			
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	NEW 19:00~19:45 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将		18:45~19:30 ④6 ビラライス45~Warm~ 体幹、インナーマッスル 強化	19:00~19:30 ④0 筋膜リリース		18:50~19:35 ④7 LES MILLS BODYATTACK 高強度シニアエクササイズ MISUZU	19:00~19:45 ④0 ビラライス45~ 体幹、インナーマッスル強化 尚武	19:00~19:45 ④0 筋膜リリース	18:30~19:00 ④0 筋膜リリース	18:30~19:00 ④0 筋膜リリース		
19:30												
20:00	20:05~20:50 ④7 UBOUND トランボンエクササイズ		19:50~20:35 ④0 HOTYOGAピオナーフィットネス 高橋奈々子	20:30~21:00 筋膜リリース		19:55~20:40 ④7 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05~20:50 ④6 POP Pilates 有酸素運動+コアニング SAVAKA	20:30~21:00 ④0 筋膜リリース	19:30~20:00 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAIZO	19:30~20:00 ④0 筋膜リリース	19:30~20:00 ④7 筋膜リリース	
20:30												
21:00												
21:30	21:15~22:00 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAZKO		20:55~21:40 ④0 HOTYOGAピオナーフィットネス 高橋奈々子	21:00~21:45 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 ④0 筋膜リリース	21:15~22:00 ④0 筋膜リリース	21:15~22:00 ④0 筋膜リリース	19:40~20:25 ④0 LES MILLS BODYATTACK 高強度シニアエクササイズ Tomoko	19:40~20:25 ④0 筋膜リリース	19:40~20:25 ④0 筋膜リリース	19:40~20:25 ④0 筋膜リリース	
22:00												
22:30												
土曜日			日曜日			備品について			備品			
9:00			A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア	BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台		
9:30									UBOUND	トランボリン		
10:00									WOWHIP	トレーニングバンド		
10:30												
11:00												
11:30	11:30~12:15 ④7 K-POPDANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane		10:15~11:00 ④0 リラクスヨガ45 ~かほひの音楽で~ 尾代智子	10:00~12:15 筋膜リリース		10:15~11:00 ④0 HOTYOGAデトックス45 立位中心で使うヨガ mie	10:15~11:00 ④0 筋膜リリース					
12:00												
12:30	12:35~13:05 ④7 UBOUND ヒップエクササイズ MISUZU		11:20~12:05 ④6 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳ヨガエクササイズ かなで	11:30~12:00 筋膜リリース		11:30~12:15 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周り中心で使うヨガ mie	11:30~12:00 ④0 筋膜リリース					
13:00												
13:30	13:25~14:10 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		12:30~13:00 ④0 筋膜リリース			12:40~13:25 ④7 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石尚史	12:45~13:30 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れると汗が止まらないヨコ		12:30~13:00 ④0 筋膜リリース			
14:00												
14:30	14:30~15:15 ④7 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA		13:30~14:00 ④0 筋膜リリース			13:45~14:15 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鶴川拓矢	14:00~14:30 ④0 ストリムフローヨガ 45 立位中心のヨガ 高岩加奈子		13:30~14:00 ④0 筋膜リリース			
15:00												
15:30	15:25~16:30 ④7 LES MILLS DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		15:30~16:00 ④0 HOTYOGAソーラーヨガ45 リノの腹を整えるヨガ 谷野智子	15:30~16:00 ④0 筋膜リリース		15:35~16:20 ④7 HIPHOP45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei	15:40~16:00 ④0 ストリムフローヨガ 45 立位中心のヨガ SATO	15:30~16:00 ④0 筋膜リリース	15:30~16:00 ④0 筋膜リリース			
16:00												
16:30												
17:00	16:40~17:25 ④7 LES MILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ KAJIWARA		16:40~17:00 ④0 筋膜リリース			16:40~17:10 ④0 LES MILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	16:45~17:15 ④0 リラクスヨガ45 座位中心のヨガ 新井里江子	16:30~17:00 ④0 筋膜リリース	16:30~17:00 ④0 筋膜リリース			
17:30												
18:00												
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。						※ご予約はWEBサービス 「イベント」よりお申込みください。						
※プログラム名は効果を保証するものではありません。						◆翌月プログラムはこちら ⇒ ※変更がある場合のみ表示されます						
						◆代行情報はこちら ⇒ ※変更がある場合のみ表示されます						