

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10月～

2026.9.1

	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 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15～11:00 スリムフローヨガ 45 流れよく行う有酸素ヨガ ヨーコ					10:15～11:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史		
11:00		11:00～11:45 HOTYOGAデックス45 基本ポーズを中心に行うヨガ 高岩加奈子	11:00～11:30 マンダーマンサポート				10:45～11:30 SALSATION@demo 認知を養えるダンスフィットネス NOBU	10:30～11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ 尾島真理	11:00～11:30 マンダーマンサポート			11:00～11:30 マンダーマンサポート
11:30	11:20～12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai		11:30～12:00 マンダーマンサポート	11:20～12:05 UBOUND トラボリエクササイズ MISAKI	11:20～12:05 バレトダンスステップフロア～ バレエ系有酸素エクササイズ 安東 玲佳	11:30～12:00 マンダーマンサポート			11:30～12:00 マンダーマンサポート	11:25～12:10 DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35～12:20 リラックスヨガ45 座席中心の有酸素ヨガ 武蔵志保	11:30～12:00 マンダーマンサポート
12:00		12:15～13:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデひとみ	12:00～12:30 マンダーマンサポート	12:30～13:15 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:25～13:10 リラックスヨガ45 座席中心の有酸素ヨガ 阪本美佳子	12:30～13:00 マンダーマンサポート	11:45～12:30 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 尾島真理	12:00～12:30 マンダーマンサポート	12:30～13:00 マンダーマンサポート	12:30～13:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田拓実	12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 白黒有酸素ダンスプログラム SHIHO	12:30～13:00 マンダーマンサポート
12:30	12:30～13:15 SALSATION@demo 認知を養えるダンスフィットネス Kyoko		12:30～13:00 マンダーマンサポート									
13:00		13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ 松成広子	13:30～14:00 マンダーマンサポート	13:45～14:30 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ かなで ～FLEXIBILITY～	13:35～14:20 美軸ラインエクササイズ 体幹・骨格矯正系 yuka	13:30～14:00 マンダーマンサポート	13:05～13:50 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Kaho	13:00～13:45 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヨーコ	13:30～14:00 マンダーマンサポート	13:35～14:20 tone 原田拓実	13:40～14:25 ピラティス45 ～骨盤の矯正～ 前川尚子	13:30～14:00 マンダーマンサポート
13:30	13:45～14:30 UBOUND トラボリエクササイズ Mii		13:30～14:00 マンダーマンサポート				14:10～14:55 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Kaho	14:15～15:00 HOTYOGAフレックス45 使い慣れたポーズで行うヨガ 本住 悦子	14:00～14:30 マンダーマンサポート			14:30～15:00 マンダーマンサポート
14:00		14:45～15:30 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ REIKO	14:30～15:00 マンダーマンサポート		14:50～15:35 フランス45 バウの民族舞踊 中村麻衣	14:30～15:00 マンダーマンサポート	15:15～16:00 MONA 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 山田和江		15:30～16:00 マンダーマンサポート	15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	14:45～15:30 骨盤エクササイズ45 座み、フットの平調改善 佳代	15:30～16:00 マンダーマンサポート
14:30												
15:00	15:00～15:45 リラックスヨガ45 座席中心の有酸素ヨガ 関村幸		15:30～16:00 マンダーマンサポート									
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00～19:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将	18:45～19:30 ピラティス45～Warm～ 体幹・インナーコアを強化 SATO	19:30～20:00 マンダーマンサポート	18:50～19:35 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 山上優	19:00～19:45 ピラティスフロア45 体幹・インナーコアを強化 高木	19:30～20:00 マンダーマンサポート	19:00～19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:30～19:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ ヴェルデひとみ	18:30～19:00 マンダーマンサポート	18:50～19:35 RITMOS ダンスエクササイズ take	19:00～19:45 コアピラティス45 お腹周りの中心にピラティス 前川尚子	19:30～20:00 マンダーマンサポート
19:30		19:50～20:35 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAOKO	20:30～21:00 マンダーマンサポート	19:55～20:40 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05～20:50 LesMills Shapes Kaho	20:30～21:00 マンダーマンサポート	19:40～20:25 HOTYOGAデックス45 様々なポーズでストレッチするヨガ Tomoko		19:30～20:00 マンダーマンサポート	19:55～20:40 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 松根彩香	20:10～20:55 リラックスヨガ45 座席中心の有酸素ヨガ 渡部利香	20:00～20:30 マンダーマンサポート
20:00	20:05～20:50 UBOUND トラボリエクササイズ REINA		20:30～21:00 マンダーマンサポート				20:05～20:50 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで		20:00～20:30 マンダーマンサポート			20:30～21:00 マンダーマンサポート
20:30												
21:00												
21:30	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO			21:00～21:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 青柳 紀映	21:15～22:00 リラックスヨガ45 座席中心の有酸素ヨガ Marina		21:10～21:55 UBOUND トラボリエクササイズ MISAKI			21:00～21:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 熊徹一		
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						
10:30		10:15～11:00 リラックスヨガ45 ～からだが目覚める～ 尾代茜子	11:00～11:30 マンダーマンサポート		10:15～11:00 HOTYOGAデックス45 立席中心で行うヨガ mie	
11:00						
11:30	11:30～12:15 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	11:20～12:05 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ かなで ～STRENGTH～	12:00～12:30 マンダーマンサポート	11:30～12:20 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	11:30～12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ mie	11:30～12:00 マンダーマンサポート
12:00						
12:30	12:30～13:00 UBOUND MISAKI		12:30～13:00 マンダーマンサポート	12:40～13:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	12:45～13:30 スリムフローヨガ45 流れよく行う有酸素ヨガ マ	12:30～13:00 マンダーマンサポート
13:00		13:20～14:05 UBOUND トラボリエクササイズ MISAKI	13:30～14:00 マンダーマンサポート			
13:30						
14:00	14:35～15:20 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA		14:30～15:00 マンダーマンサポート	14:00～14:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス SATO	14:00～14:45 パワーヨガ45 立席中心のヨガ 高岩加奈子	13:30～14:00 マンダーマンサポート
14:30		15:25～16:10 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:00～15:30 マンダーマンサポート			
15:00	15:45～16:30 DANCE ダンスエクササイズ Kaji		16:00～16:30 マンダーマンサポート	15:15～16:00 HIPHOP45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei	15:15～16:00 ピラティス45 体幹・インナーコアを強化 SATO	15:30～16:00 マンダーマンサポート
15:30						
16:00						
16:30		16:40～17:25 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子	16:30～17:00 マンダーマンサポート	16:30～17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Kaho	16:30～17:15 リラックスヨガ45 座席中心の有酸素ヨガ 新井亜由子	16:30～17:00 マンダーマンサポート
17:00						
17:30						
18:00		17:55～18:40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ 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
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	スタジオレッスン初心者 お久しぶりに運動される方でも参加しやすいクラス
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。
- ※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。

5F 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、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になる場合もございます。予めご了承ください。

マンダーマンサポートのご参加について

- ◆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⇒
- ◆代行情報ははこちら⇒

※変更がある場合のみ表示されます

