

# 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 2021年1月

## 2020年1月8日(金) 改訂版

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
	A STUDIO	B STUDIO (HOT)	A STUDIO	B STUDIO (常温)	A STUDIO	B STUDIO (HOT)	A STUDIO	B STUDIO (常温)
9:00								
9:30								
10:00		9:50~10:35 HOTYOGA ピギナー45 高浪美子		9:50~10:35 パワーヨガ45 小関由美子		9:50~10:35 HOTYOGA 骨盤調整45 尾島真理		9:50~10:35 ペルビックストレッチ45 ヴェルデひとみ
10:30			10:15~11:00 エアロピクスライト45 YASUCO		10:15~11:00 UBOUND RAYANO		10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 秋元陽介	
11:00		11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ45 ERIKA		11:05~11:50 コアピラティス45 菊池智子		11:05~11:50 HOTYOGA リンパフロー45 松村絵葉		11:05~11:50 リラックスヨガ45 武鍾志保
11:30	11:15~12:00 Brain to Balance45 後藤彰		11:20~12:05 ZUMBA IZUMI		11:25~12:10 MEGADANZ 今井仁美		11:30~12:00 LES MILLS CXWORX 秋元陽介	
12:00								
12:30	12:30~13:15 エアロピクスライト45 岡部すみれ	12:20~13:05 HOTYOGA デトックス45 本庄悦子	12:30~13:15 モムチャンフィットネス CORE45 Maki	12:20~13:05 ペルビックストレッチ45 Kaori	12:40~13:25 エアロピクスライト45 竹内愛	12:20~13:05 HOTYOGA デトックス45 Sayaka	12:30~13:15 Brain to Balance45 幸恵	12:20~13:05 スリムフローヨガ45 新井里江子
13:00								
13:30								
14:00	13:45~14:30 MEGADANZ KUMI	13:35~14:20 HOTYOGA 骨盤調整45 松成広子	13:45~14:30 J-POP DANCEGROOVE45 MASAKI	13:35~14:20 リラックスヨガ45 阪本美佳子	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT YUTO	13:35~14:20 HOTYOGA リフレッシュ45 Sayaka	13:45~14:30 UBOUND SHINTA	13:35~14:20 コアピラティス45 前川尚子
14:30								
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ45 岡村幸	14:50~15:35 HOTYOGA リンパフロー45 松成広子	15:00~15:45 LES MILLS BODYATTACK MIYU	14:50~15:35 ルーシーダットン45 能見章子	15:10~15:55 モムチャンフィットネス BASIC45 星野瑠子	14:50~15:35 HOTYOGA 骨盤調整45 高岩加奈子	15:00~15:45 ZUMBA 毛利智美	
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	変更		変更	変更	変更		変更	
19:00	18:45~19:30 LES MILLS BODYPUMP SHINTA	18:45~19:30 HOTYOGA デトックス45 細島美智子	19:00~19:30 UBOUND SHINTA	18:45~19:30 POWER HIPNESS45 RIO	19:00~19:30 ZUMBA KAZUKU	18:50~19:35 HOTYOGA リンパフロー45 Tomoko	19:00~19:30 POP PILATES30 MIFUMI	18:45~19:30 リラックスヨガ45 のりこ
19:30								
20:00								
20:30	20:05~20:50 LES MILLS	20:00~20:45 HOTYOGA	20:05~20:50	20:10~20:55	20:05~20:50 LES MILLS	20:00~20:45 HOTYOGA	20:05~20:50 LES MILLS	20:00~20:45 HOTYOGA
21:00	営業時間短縮のため20:00以降のクラスは閉講となります							
21:30								
22:00	NANA	コリオ45 AYANO	TAKATO	Marina	SEKINE	Active Flow Yoga45 MIYU	YUTO	のりこ
22:30								
22:30								

	土曜日		日曜日	
	A STUDIO	B STUDIO (HOT)	A STUDIO	B STUDIO (常温)
9:00	追加 9:00~9:45 UBOUND スタッフ		追加 9:00~9:45 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	
9:30				9:50~10:35 コアピラティス45 シエ
10:00				
10:30	10:15~11:00 Brain to Balance45 進藤仁美	10:15~11:00 HOTYOGA リフレッシュ45 尾代智子	10:15~10:45 LES MILLS CXWORX SHINTA	
11:00				11:05~11:50 POWER HIPNESS45 RIO
11:30	11:25~11:40 CXWORX YUKI	11:20~12:05 HOTYOGA デトックス45 尾代智子	11:15~12:00 UBOUND SHINTA	
12:00				
12:30	12:30~13:15 J-POP DANCEGROOVE45 MASAKI	12:35~13:20 HOTYOGA コリオ45 AYANO	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK SEKINE	
13:00				
13:30				
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 藤後勇樹	HOTフリータイム 13:45~15:00	13:45~14:30 MEGADANZ KUMI	
14:30				
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 藤後勇樹		15:00~15:45 POP PILATES45 MIFUMI	15:25~16:10 Active Flow Yoga45 MIYU
15:30		15:25~16:10 HOTYOGA リンパフロー45 谷野智子	16:10~16:55 J-POP DANCEGROOVE45 さわちゃん	16:40~17:25 リラックスヨガ45 YUMIYAN
16:00	16:05~16:50 パワーヨガ45 井坂友紀			
16:30		16:40~17:25 HOTYOGA ピギナー45 谷野智子		
17:00	17:15~18:00 UBOUND AYANO		17:15~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT MIYU	
17:30				
18:00		17:55~18:40 HOTYOGA 骨盤調整45 Hana		
18:30	追加 18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ			
19:00				
19:30				
20:00	HIITトレーニング 月 14:15~14:35 土 15:15~15:35 定員 5名 ジムエリア内フリースペースで実施!!! フロントにて予約可能			
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。			
23:00				

### 備品について

クラス	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
CXWORX	チューブ、プレート
UBOUND	トランポリン
POWER HIPNESS	グルーツバンド

■ 備品が必要なクラス。  
 ■ HOTプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。  
 ※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

- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(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、速やかにお願致します。
- ◆ 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頂き、快適な空間作りをご協力ください。
- ◆ 館内をご移動する際はお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頂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頂きますようお願い致します。  
 ※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 STUDIO HOTプログラムご参加について

- ◆ ご参加の際は必ずバスタオル一枚お持ちください。(330円にてレンタルもご利用頂けます)
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のご持参ください。
- ◆ 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、つらい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致します。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからのお食事を勧め致します。
- ◆ 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。

### HOTフリータイムについて

- ◆ フリータイムは前後のクラスにより室温・湿度等環境が異なります  
 ※外部環境によって多少誤差が生じます。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオル1枚お持ちください。  
 (330円にてレンタルもご利用頂けます)
- ◆ ご利用の際は、1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
- ◆ フリータイム終了後は、一度ご退室をお願いいたします。

### 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いません。

### STUDIO定員

**Aスタジオ：26名/35名    Bスタジオ：30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。予めご了承ください。

プログラムのWEB予約については、前月28日から次月分の予約が可能となります。(お1人さま3枠まで予約可)

# Aスタジオ予約確認表 35名ver.

前

Instructor

前

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

スタジオ  
扉

# Aスタジオ予約確認表 26名ver.

前

Instructor

前

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

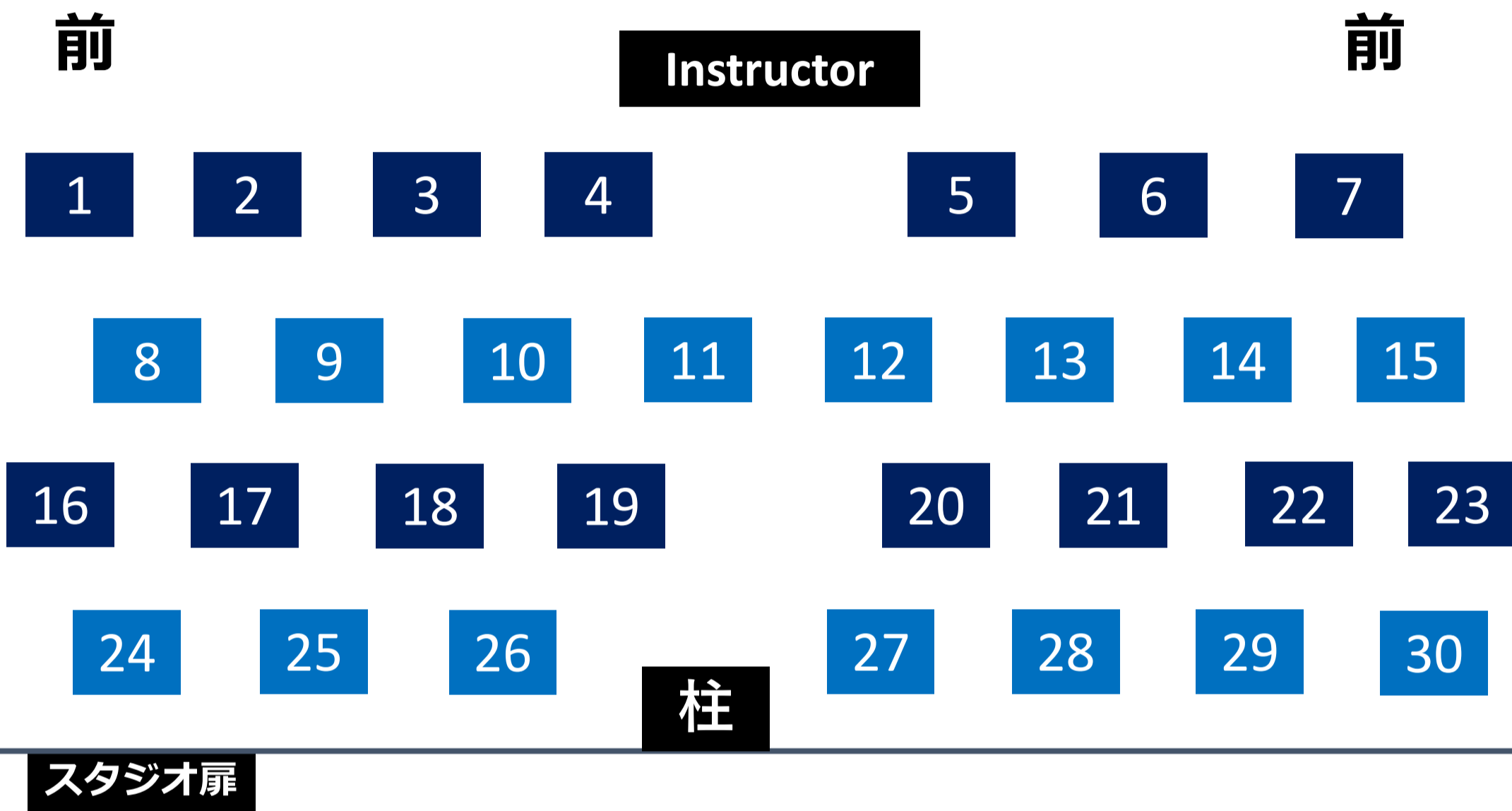
25

26

スタジオ  
扉

レッスン開始後の途中参加は出来ません。  
安全面考慮の為、ご協力をお願い致します。

# Bスタジオ予約確認表



**レッスン開始後の途中参加は出来ません。  
安全面考慮の為、ご協力をお願い致します。**