2026年 11月1日～

ジェクサー・フィットネス&スパ 大井町グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）

2026．9.28　更新

火曜日

スタジオ：スタジオA／スタジオB　プール：1コース／2コース　ジム

- 8:00～9:00 短期有料 卓球スクール
- 9:00～10:00 短期有料 卓球スクール
- 9:25～10:10 アクティブピラティス 佐々木啓 35
- 10:30～11:15 エアロビクスコンボⅠ 佐々木啓 45
- 10:30～11:15 ピラティスフロー 今井しのぶ 35
- 10:30～11:30 スイミングスクール中級
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 11:30～12:15 LesMills BODYATTACK 藤ヶ崎美奈 45
- 11:30～12:15 フラダンス MAKI 35
- 11:45～12:45 スイミングスクール初級
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 12:45～13:30 48式太極拳 松矢好布 50
- 12:50～13:35 コアピラティス 前川尚子 35
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 13:50～14:35 リラックスヨガ ユキ 50
- 13:55～14:40 協栄シェイプボクシング45 高田まゆみ 25
- 14:15～15:00 アクア 村上寛子 40
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 14:55～15:40 ベルビックストレッチ ユキ 50
- 15:00～15:45 Balletone 高田まゆみ 25
- 15:20～15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香 20
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:00～16:45 美軸フェイスエクササイズ 香取知里 50
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 18:30～19:15 ZUMBA つばさ 45
- 18:30～19:15 WOW! HIP ワオ！ヒップ HINAKO 35
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 19:35～20:20 LesMills BODYPUMP 白石周史(NORI) 45
- 19:40～20:25 YOGAリフレッシュ つばさ 35
- 19:45～20:45 スイミングスクール中級
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート
- 20:40～21:25 RITMOS リトモス AZU 45
- 20:45～21:30 Ubound RIKUTO 25

水曜日

スタジオ：スタジオA／スタジオB　プール：1コース／2コース　ジム

- 9:25～10:10 エアロビクスライト 谷口浩子 45
- 9:35～10:20 リラックスヨガ 澤橋広美 35
- 10:30～11:15 ダンスエアロ 谷口浩子 45
- 10:30～11:30 スイミングスクール初級
- 10:40～11:25 美軸フェイスエクササイズ Yasuko 35
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 11:35～12:20 歌うボイスエクササイズ 藤田弦 50
- 11:45～12:30 ピラティスフロー 山口隆子 35
- 11:45～12:30 アクア 伊倉希実子 40
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 12:40～13:25 LesMills BODYCOMBAT REO 45
- 12:40～13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子 40
- 12:55～13:40 骨盤引締めピラティス 沼田尚子 35
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 13:45～14:30 美ボディストレッチ 杉田久仁子 50
- 13:55～14:40 YOGA ビギナー MIKA 35
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 14:40～15:10 背泳ぎベーシック 25
- 14:45～15:30 YOGAリンパフロー 内藤美砂 50
- 15:00～15:45 エアロビクスライト 杉田久仁子 25
- スクール準備時間
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
- 15:45～16:30 リラックスヨガ 内藤美砂 50
- 16:10～17:10 ジュニアダンススクール
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 17:20～18:20 ジュニアダンススクール
- ※この時間のみ3コース使用
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 18:35～19:20 LesMills BODYATTACK RIKUTO 45
- 18:35～19:20 LesMills BODYBALANCE つばさ 25
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 19:20～19:50 アクア 吉田賢一 40
- 19:40～20:25 LesMills BODYJAM つばさ 45
- 19:55～20:25 HOT YOGAミドル NAO 35
- 20:00～20:30 アクアHIIT 吉田賢一 40
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート
- 20:40～21:25 LesMills BODYCOMBAT つばさ 45
- 20:45～21:30 HOT YOGA ビギナー NAO 35
- 20:40～21:10 平泳ぎベーシック 25
- 21:20～21:50 フィンスイムアドバンス 25

木曜日

スタジオ：スタジオA／スタジオB　プール：1コース／2コース　ジム

- 9:25～10:10 リラックスヨガ ヨーコ 50
- 10:30～11:15 salsation（サルセーション） Kimie 45
- 10:30～11:15 ピラティスwithフォームローラー 山口隆子 35
- 10:30～11:30 スイミングスクール初級
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 11:35～12:20 フラダンス 白石正世 50
- 11:35～12:20 Ubound REO AJDF参加クラス 35
- 11:45～12:45 レディーススイミングスクール中級
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 12:35～13:20 協栄シェイプボクシング45 宮澤秀子 45
- 12:35～13:20 ベリーダンス 牧口順子 35
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 13:20～13:50 水中ウォーキング 葉山亜希恵 40
- 13:40～14:25 リラックスヨガ 廣瀬正晃 35
- 13:55～14:40 ChoreoSpirals 片山千穂 45
- 14:00～14:45 アクアベーシック 葉山亜希恵 40
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:00～15:45 【オリジナル】スローボディシェイプ 中村勝美 50
- 15:00～15:45 ピラティスプラス 沼田尚子 35
- 15:00～16:00 スイミングスクール初級
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:00～16:45 けいらくストレッチ 中村勝美 50
- 16:15～16:45 ディスタンス 25
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 18:30～19:30 スイミングスクール初級
- 18:35～19:20 LesMills DANCE 若林由佳 45
- 18:45～19:30 YOGAミドル 大石修子 35
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 19:40～20:25 ファイティングエクササイズ 山本晃子 45
- 19:45～20:45 スイミングスクール中級
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート
- 20:30～21:15 Ubound RIKUTO 25
- 20:45～21:30 K-POP DANCE GROOVE chico 45
- 21:00～21:45 スピード＆ディスタンス 25

金曜日

スタジオ：スタジオA／スタジオB　プール：1コース／2コース　ジム

- 9:05～9:50 水中運動スクール 葉山亜希恵
- 9:20～10:05 24式太極拳 大谷なほみ 50
- 9:30～10:00 モーニングウェイクアップヨガ 谷野智子 35
- 10:20～11:05 エアロビクスミドル 近藤義光 45
- 10:20～11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子 35
- 10:30～11:30 スイミングスクール中級
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 11:20～12:05 ステップライト 近藤義光 43
- 11:25～12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子 35
- 11:45～12:45 スイミングスクール初級
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 12:25～13:10 リラックスヨガ yoriko 50
- 12:35～13:20 WOW! HIP ワオ！ヒップ HINAKO 35
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 13:30～14:15 ZUMBA FITNESS 能見章子 45
- 13:40～14:25 Ubound HINAKO 25
- 13:45～14:30 アクア45 寺本強 40
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 14:35～15:20 ステップコンボⅠ 佐藤陽子 43
- 14:45～15:30 骨格メイクRe-style 大久保晴子 35
- 15:00～16:00 スイミングスクール初級
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子 45
- 15:50～16:35 背骨コンディショニング 花里眞理子 35
- 16:15～16:45 クロールベーシック 25
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 18:20～19:05 美軸ラインストレッチ 金子美穂 35
- 18:30～19:30 スイミングスクール中級
- 18:35～19:20 LesMills BODYJAM 菊池優花 45
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 19:25～20:10 POP PILATES ポップピラティス Yuki 35
- 19:40～20:25 LesMills BODYPUMP れんじろう 45
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート
- 20:30～21:15 骨盤エクササイズ 平綿香 35
- 20:50～21:35 LesMills BODYCOMBAT 高橋雅俊 45

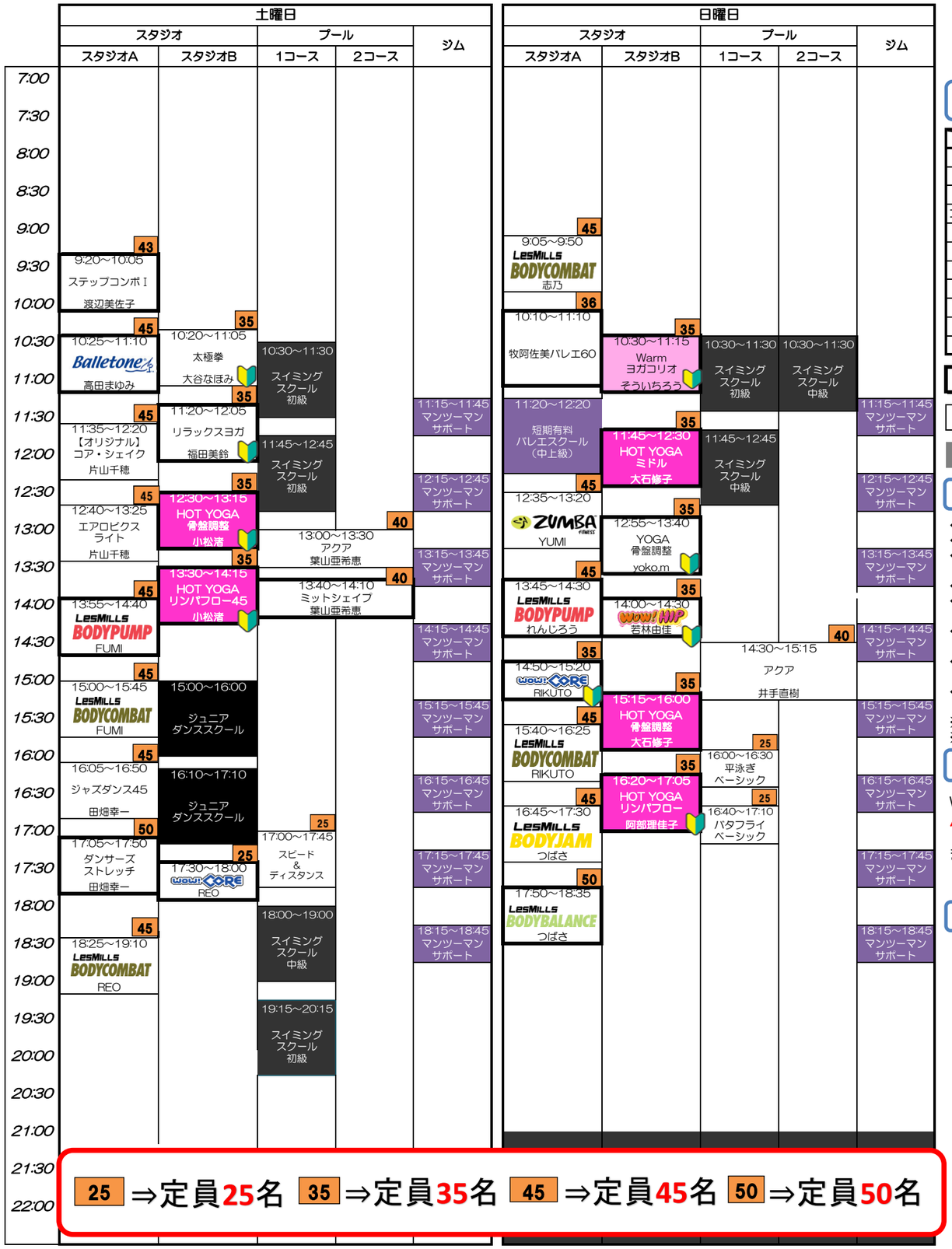
28 ⇒定員28名　35 ⇒定員35名　45 ⇒定員45名　50 ⇒定員50名

※プログラムは、予告なく変更する可能性がございます。
※プログラム名称は、効果を保証するものではございません

2026年 11月1日～

ジェクサー・フィットネス＆スパ 大井町グループエクササイズタイムスケジュール（土～日）

2026 . 9.28 更新



※プログラムは、予告なく変更する可能性がございます。
http://www.jexer.jp

備品について

	スタジオA	スタジオB	プール
ストレッチマット	50	35	
ヨガマット			
ステップ台	45		
コリオスパイラルボール		35	
ボール		35	
バーベル	45		
レズミルズチューブ			
グルーツバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			40
ヌードル			20

備品が必要なクラス※数に限りがあります。
なくなり次第定員とさせていただきます。

運動初心者・久しぶりに運動される方
体力に自信のない方にお勧めのクラス

月会費制有料スクール

有料プログラム

グループエクササイズご参加について

- ◆ 全店統一でレッスン開始後の参加は、ご遠慮いただきます。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。
- ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
  ※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせて頂きます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ◆ アクア・水中ウォーキングのレッスンは参加者12名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
  （※ボディコンディショニングアクアのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。）
- ◆ テクニカルレッスンは参加者16名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
  （※スピード＆ディスタンスのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。）
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、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、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 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こまめに行いましょう。

ホットプログラムご参加について

Warmプログラム、ホットプログラムにご参加される際は
バスタオルとお飲み物をお持ちください。

またレッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。

WEB予約対象クラスについて

- ・2022年７月1日より、全スタジオレッスンはWEB予約が必須です。
- ・WEB予約対象クラスのご参加は完全予約制です。
- ・ご自身のアカウントからご予約をお願い致します。
  （事前にアカウントの作成が必要です）
- ・レッスン終了10分後より、4週間後の同じレッスンを
  ご予約いただけます。
- ・レッスン参加後に1枠消化され、次のレッスンをご予約頂けます。
- ・レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で予めキャンセルして
  いただきますようお願いいたします。
- ・**レッスン開始10分前までにチェックインができていない場合、
  自動キャンセルとなりますのでご注意ください。**
  自動キャンセルされた空き枠については、レッスン**開始10分前**より
  直前予約可能となります。（予約枠は使用いたしません）

- ・WEB予約をお済みでない場合、ご参加いただけませんので事前に
  ご予約を済ませるようお願いいたします。
  不正利用（予約なし参加など）が発覚した場合は、アカウント停止を
  させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

大井町店
代行情報QR