

ジエクサー・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 2024年8月～

2024.7.1

	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
10:00												
10:30	10:10~10:55 42 モナリサ 機能的ストレッチ&筋膜リリース 島山和江			10:15~11:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:10~10:55 40 スリムフローヨガ45 流れのよみ/行やさいほが ユウコ							
11:00		11:00~11:45 36 ヒップアップエクササイズ MISUZU						10:45~11:30 45 SALSATION@demo 歌詞を使用したダンスエクササイズ NOBU	10:30~11:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理			
11:30	11:15~12:00 45 K-POP CHOA KPOPのダンスエクササイズ Mai+Mai		11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます	11:20~12:05 45 コアコアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:15~12:00 40 パルトンスタディンクフロ パルティ系有酸素エクササイズ 安栗玲佳	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます				11:20~12:05 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋航	11:35~12:20 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武藤志保	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます
12:00		12:15~13:00 45 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子		12:30~13:15 42 ZENSEE～氣～ 武道×雑の有酸素運動 KITAJIMA	12:20~13:05 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 坂本美佳子	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます						
12:30	12:30~13:15 45 SALSATION@demo 歌詞を使用したダンスエクササイズ Kyoko		12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます									
13:00		13:30~14:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子		13:45~14:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 荒川由南史	13:35~14:20 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ yuka	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます						
13:30		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
14:00	13:45~14:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤後勇樹		14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます									
14:30		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
15:00	15:00~15:45 42 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 関村幸		15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます									
15:30		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
16:00		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
16:30		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
17:00		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
17:30		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
18:00		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
18:30		14:45~15:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身スリムな身体作りヨガ～ 松成広子										
19:00	19:00~19:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45~19:30 40 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うヨガ 網島美智子	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	18:45~19:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	19:00~19:45 40 ピラティスフロー45 体幹、インナーマッスル強化 橋本	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます						
19:30		19:15~20:35 45 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うヨガ NAOKO	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	19:55~20:40 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 35 POP PILATES 有酸素運動×ピラティス×ストレッチ SAVAKA	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます						
20:00	20:05~20:50 45 UBOUND トラップエクササイズ kaho	20:55~21:40 40 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うヨガ 松成広子	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます									
20:30		20:55~21:40 40 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うヨガ 松成広子										
21:00	21:15~22:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO		21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina								
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

	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
10:00						
10:30	10:10~10:55 45 協栄シェイプボクシング シェイプボクシングエクササイズ 藤本宗洋子	10:15~11:00 40 リラクソヨガ45 ～かながわ自衛隊～ 尾代智子		10:15~10:45 42 SHOINSUKE 体幹エクササイズ SHOINSUKE	10:15~11:00 40 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うヨガ Aya(K)	
11:00	11:15~12:00 45 K-POPDANCE GROOVE45 チェコソテ	11:20~12:05 36 ヒップアップエクササイズ かなで	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます			
11:30		11:20~12:05 36 ヒップアップエクササイズ かなで				
12:00	12:30~13:05 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE		12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:15 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤澤憲宏	12:45~13:30 40 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うヨガ kaho	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます
12:30		14:15~15:00 40 ZENSEE～氣～ 武道×雑の有酸素運動 藤澤憲宏	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます	13:45~14:30 45 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 KUMI	14:00~14:45 40 パーソナルヨガ45 座位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます
13:00	13:25~14:10 45 SALSATION@demo 歌詞を使用したダンスエクササイズ Kyoko		14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	14:50~15:35 45 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 35 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
14:00	14:30~15:15 45 UBOUND トラップエクササイズ kaho		15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます			
14:30		16:40~17:25 45 HOTYOGAデトックス45 座位中心で行うヨガ 谷野智子	16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます	17:00~16:45 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ MISUZU	16:30~17:15 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井亜江子	16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます
15:00	15:35~16:20 45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます			
15:30		17:55~18:40 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ				
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	※都合により変更する場合がございます、予めご了承下さい。 ※プログラム名は効果を保証するものではありません。					
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

備品について	
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トラップバンド
WOWHIP	トレーニングバンド

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、快適な空間作りにご協力ください。
 - ◆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
- ◆ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。(440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致します。
 - ◆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され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いません。

スタジオ定員

◆Aスタジオ：45名 /42名 /40名 /36名
◆Bスタジオ：40名 /36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。

◆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