

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4月～

2024.2.24

	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 モナリザ 機能的ストレッチエクササイズ 高山IR												
11:00		11:00~11:45 NEW ヒップアップエクササイズ MISUZU											
11:30	11:15~12:00 K-POP CHOA KPOP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 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	11:15~12:00 パルトンダンスディングフロ パルティ有酸素エクササイズ 安東 玲佳	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます	10:45~11:30 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス NOBU	10:30~11:15 HOTYOGA 骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理	11:20~12:05 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ 齊藤 航	11:35~12:20 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	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます	
12:00		12:15~13:00 HOTYOGA 骨盤調整45 基本ポーズを中心に行うヨガ 松村 絵葉	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:15 チャオチャオフィット KPOP+筋トレ IZUMI	12:20~13:05 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	11:50~12:35 ZENSEE~氣~ HIPJAZZエクササイズ KITAJIMA	11:45~12:30 HOT 筋膜リリースヨガ 毎週同じ内容で安心のヨガ MISUZU	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:15 NEW LIVE DANCE ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 ピラティス45 ～骨盤パルス調整～ 前川尚子	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます
13:00	13:05~13:50 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス Kyoko												
13:30		13:30~14:15 HOTYOGA 骨盤調整45 ～心身スルー～ 松成広子	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます	13:45~14:30 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ 荒谷 剛史	13:35~14:20 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	13:05~13:50 ZENSEE~氣~ ダンス×有酸素運動 KITAJIMA	13:00~13:45 HOTYOGA キラー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAO	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます	13:45~14:30 NEW UBOUND トラップエクササイズ 駒倉 華美	14:15~15:15 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます
14:00	13:45~14:30 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤原 勇樹												
14:30		14:45~15:30 HOTYOGA リラックス45 リラックスの心地よいヨガ REIKO	15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます		14:50~15:35 フラダンス45 ハワイの民謡を踊る 山田 紀子	15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます	14:10~14:55 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15~15:00 HOT美輪ダンスストレッチ45 立ち、歩くをスムーズにするストレッチ 渡辺 美佐子	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	15:00~15:45 NEW ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	16:15~17:00 ベリーダンス45 ウェスト周りやしなやかに使ったダンス 平山美代子	15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます
15:00	15:00~15:45 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 関村 幸												
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スクワ	18:45~19:30 HOTYOGA デトックス45 座位中心のやさしいヨガ 網島美智子	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	18:45~19:30 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石 周史	19:00~19:45 ピラティス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	19:00~19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZAKO	18:35~19:20 HOTYOGA 骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワケルヒトミ	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	19:00~19:50 NEW BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋 彩香	19:00~19:45 コアピラティス45 お腹周りの中心のエクササイズ 前川尚子	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます
19:30		19:15~20:35 HOTYOGA キラー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAOKO	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	19:55~20:40 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 POP×PILATES 有酸素運動×ピラティス SAVAKA	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	20:00~20:50 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ U-SUKE	19:40~20:25 体幹強化×ストレッチ×ヨガ Tomoko	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	20:10~20:40 NEW SHUNSUKE 体幹エクササイズ SHUNSUKE	20:10~20:55 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 渡部 利香	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます
20:00	20:05~20:50 UBOUND トラップエクササイズ kaho												
20:30		20:55~21:40 HOTYOGA リラックス45 優しいポーズを中心に行うヨガ 松成広子	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます		21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます	21:10~21:55 UBOUND トラップエクササイズ SHUNSUKE	20:45~21:30 HOTYOGA デトックス45 座位中心のやさしいヨガ Tomoko	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます	21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	21:15~22:00 骨盤エクササイズ45 歪み、コルペの不安改善 島越 玲子	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます
21:00	21:15~22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZAKO												
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 協栄シェイプボクシング シェイプアップエクササイズ 鈴木 宗洋子	10:15~11:00 リラクソヨガ45 ～からだが目覚める～ 尾代 智子		10:15~10:45 NEW SHUNSUKE 体幹エクササイズ SHUNSUKE	10:15~11:00 HOTYOGA デトックス45 座位中心で行うHOTヨガ Aya(K)	
11:00		11:00~11:45 NEW ヒップアップエクササイズ かたて		11:15~12:00 UBOUND トラップエクササイズ SHUNSUKE	11:30~12:15 HOTYOGA 骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます
11:30	11:15~12:00 K-POP DANCE GROOVE45 チェイロンテ		11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:15 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ 長澤 華宏	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます
12:00	12:20~13:05 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE			12:45~13:30 NEW ヒップアップエクササイズ MISUZU	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます
13:00	13:25~14:10 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス Kyoko			13:45~14:30 MEGADANCE 世界のあるあるダンスを融合 KUMI	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます
14:00	14:30~15:15 NEW BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE	14:15~15:00 ZENSEE~氣~ ダンス×有酸素運動 長澤 華宏	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	14:00~14:45 立ち中心のヨガ 高岩 加奈子	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます
15:00	15:35~16:20 NEW UBOUND トラップエクササイズ kaho	15:25~16:10 HOTYOGA リラックス45 リラックスの心地よいヨガ 谷野 智子	15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます	14:50~15:35 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます
16:00				16:00~16:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ U-SUKE	16:30~17:15 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井 華江子	16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます
16:30	16:40~17:25 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スクワ			17:05~17:50 NEW BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU		16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます
17:00		17:55~18:40 HOTYOGA 骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワケルヒトミ				
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

備品	備品
BODY PUMP	バーベルセット、ステップ台、
UBOUND	トラップ
WOW ! HIP	トレーニングバンド

備品が必要なクラス。 体力に自信がない方も安心のクラス。
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、速やかにお願い致します。
- ◆ 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めにお願いします。

5F Bスタジアム 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。

スタジアム定員

- ◆ Aスタジアム：50名 ◆ Bスタジアム：40名 /36名

◆ 変更がある場合のみ表示されます

◆ 翌月プログラムはこちら

◆ 代行情報ははこちら