ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩　グループエクササイズタイムスケジュール 2025年12月～

2025.10.31現在

月曜日

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
WEB 10:10～10:55 美軸ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村　絵美子	
WEB 11:15～12:00 RITMOS Haru	WEB 11:05～11:50 ZENSEE ～陽～ まい	11:15～11:35 お腹引き締め
WEB 12:20～13:05 LESMILLS BODYPUMP 荒ケ田　剛史	WEB 12:10～12:55 HOTピラティス 新名　孝子	WEB 12:15～12:45 グルトレ ～主身～
WEB 13:25～14:10 UBOUND GAKU	WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	WEB 13:15～13:45 グルトレ ～上半身～
WEB 14:30～15:15 フラダンス 篠田奈美	WEB 14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	14:15～14:35 筋膜リリース
16:00～18:10 キッズスクール（ダンス）	15:30～17:30 HOT FREE TIME	WEB 16:15～16:45 グルトレ ～主身～
		17:15～17:35 ストレッチ
WEB 18:35～19:20 ZUMBA つばさ	WEB 女性専用 18:15～19:00 HOTYOGA ～ビギナー～ Sato	WEB 18:15～18:45 グルトレ ～上半身～
WEB 19:35～20:20 LESMILLS BODYCOMBAT 羽柴	WEB 19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	WEB 19:15～19:45 グルトレ ～下半身～
WEB 20:40～21:10 LESMILLS BODYPUMP 佐々木　利輝	WEB 20:25～21:10 HOTYOGA ～リフレッシュ～ つばさ	WEB 20:15～20:45 グルトレ ～主身～

水曜日

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
WEB 10:10 ～10:55 ZUMBA IZUMI	WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKKO	WEB 10:15～10:45 グルトレ ～オリエンテーション～
WEB 11:15～12:00 LESMILLS BODYPUMP 芹澤　宗一郎	WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ YUKKO	11:15～11:35 ストレッチ
WEB 12:20～13:05 LESMILLS BODYATTACK 芹澤　宗一郎	WEB 12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田　真知枝	WEB 12:15～12:45 グルトレ ～上半身～
WEB 13:25～14:10 太極拳 小松　ゆき子	WEB 13:15～14:00 WOW! HIP 久保木　裕子	WEB 13:15～13:45 グルトレ ～下半身～
WEB 14:30～15:15 LESMILLS BODYCOMBAT つばさ	WEB 14:20～15:05 HOYOGA ～ミドル～ 橋詰　奈美	14:25～14:45 お腹引き締め
		WEB 15:15～15:45 グルトレ ～主身～
16:00～18:10 キッズスクール biima SportS		WEB 17:15～17:45 グルトレ ～下半身～
WEB 18:30～19:00 LESMILLS BODYBALANCE 久保木　裕子	WEB 19:10～19:55 スリムフローヨガ しのざきゆうこ	WEB 18:15～18:45 グルトレ ～全身～
WEB 19:20～20:05 LESMILLS BODYPUMP 久保木　裕子		19:20～19:40 ヒップアップ
WEB NEW 20:25～21:10 LESMILLS BODYCOMBAT 西尾　真夕	WEB 20:15～21:00 リラックスヨガ しのざきゆうこ	

木曜日

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
WEB 10:05～10:50 MEGADANZ メガダンス mii	WEB 10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佳代	
WEB 11:05～11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15～12:00 骨盤引き締め ピラティス シエ	
WEB 12:10～12:55 LESMILLS Shapes 久保木　裕子	WEB 12:20～13:05 BtoBベルヴィス 三好　智子	WEB 12:15～12:45 グルトレ ～下半身～
WEB 13:15～13:45 LESMILLS BODYATTACK 久保木　裕子	WEB 13:20～14:05 リラックスヨガ yukiko	WEB 13:15～13:45 グルトレ ～全身～
WEB 14:10～14:55 LESMILLS DANCE まい	WEB 14:25～15:10 フラダンス 吉田　直美	14:15～14:35 ストレッチ
		WEB 15:15～15:45 グルトレ ～上半身～
		WEB 16:15～16:45 グルトレ ～下半身～
		17:15～17:35 お腹引き締め
WEB 18:30～19:15 UBOUND #うっちー	WEB 18:15～19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野　有希	WEB 18:15～18:45 グルトレ ～全身～
WEB 19:35～20:20 LESMILLS BODYATTACK #うっちー	WEB 19:20～20:05 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	WEB 19:15～19:45 グルトレ ～上半身～
WEB 20:40～21:25 ZUMBA 能見　章子	WEB 20:25～21:10 HOTYOGA ～ビギナー～ Tomoko	WEB 20:15～20:45 グルトレ ～下半身～

金曜日

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
WEB 10:05～10:50 RITMOS 井口　峻輔	WEB 10:00～10:45 HOTピラティス 前川　尚子	WEB 10:15～10:45 グルトレ ～オリエンテーション～
WEB 11:05～11:50 エアロビクスミドル 井口　峻輔	WEB 11:05～11:50 美軸 フェイス yuka	11:15～11:35 筋膜リリース
WEB 12:10～12:55 Brain to Balance 花輪　里恵子	WEB 12:10～12:55 美軸ライン ストレッチ yuka	WEB 12:15～12:45 グルトレ ～主身～
WEB 13:15～14:00 ペルビックストレッチ Kaori	WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO	WEB 13:15～13:45 グルトレ ～上半身～
WEB 14:20～15:05 LESMILLS BODYCOMBAT MASA	WEB 14:25～15:10 HOTYOGA ～ビギナー～ NAO	14:15～14:35 ヒップアップ
		WEB 15:15～15:45 グルトレ ～下半身～
	16:00～17:30 HOT FREE TIME	WEB 16:15～16:45 グルトレ ～全身～
16:30～17:30 キッズスクール（空手）		
WEB 18:15～19:00 LESMILLS BODYPUMP 佐々木　利輝	WEB 18:10～18:55 WOW! HIP 久保木　裕子	WEB 18:15～18:45 グルトレ ～下半身～
WEB 19:20～20:05 UBOUND まい	WEB 19:15～20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木　裕子	
WEB 20:20～21:05 RITMOS 長妻　佳代子	WEB 女性専用 20:25～21:10 HOTYOGA ～リンパフロー～ 内山　百合香	WEB 20:15～20:45 グルトレ ～主身～

こちらのプログラムは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。

土曜日

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
WEB 10:10～10:55 LESMILLS BODYATTACK GAKU	WEB 10:00～10:45 リラックスヨガ Mayo	WEB 10:15～10:45 グルトレ ～全身～
WEB 11:15～12:00 LESMILLS BODYPUMP 荒ケ田　剛史	WEB 11:05～11:50 Balletone Mayo	
WEB 12:20～13:05 ZUMBA 橋詰　奈美	WEB 12:10～12:55 エアロビクスライト 佳代	WEB 12:15～12:45 グルトレ ～上半身～
WEB 13:25～14:10 LESMILLS BODYCOMBAT 久保木　裕子	WEB 13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:15～13:45 グルトレ ～下半身～
WEB 14:30～15:15 LESMILLS Shapes 久保木　裕子	有料 NEW 14:15～15:15 ピラティスwith チェアエクササイズオリジナル 小松　ゆき子	14:15～14:35 筋膜リリース
WEB 15:35～16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane	WEB 15:30～16:15 背骨コンディショニング 小松　ゆき子	WEB 15:15～15:45 グルトレ ～全身～
WEB 16:40～17:25 MEGADANZ メガダンス KUMI	WEB 16:30～17:15 LESMILLS BODYBALANCE 久保木　裕子	WEB 16:15～16:45 グルトレ ～上半身～
17:45～18:45 有料クラス	WEB 17:35～18:20 リラックスヨガ 千葉　博美	WEB 17:15～17:45 グルトレ ～下半身～

日曜日

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
9:00～11:10 キッズスクール biima SportS		
	WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka	WEB 10:15～10:45 グルトレ ～下半身～
	WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka	
WEB 11:55～12:40 LESMILLS DANCE まい	WEB 12:10～12:55 BtoBベルヴィス ～HOT～ 三好　智子	WEB 12:15～12:45 グルトレ ～全身～
WEB 13:00～13:45 UBOUND Kana	WEB 13:10～13:55 ZENSEE ～陽～ まい	WEB 13:15～13:45 グルトレ ～上半身～
WEB 14:05～14:50 ステップライト 竹内　愛	WEB 14:15～15:00 HOTeyeリカバリー 竹田　真知枝	14:15～14:35 ストレッチ
WEB 15:05～15:50 エアロビクスコンボⅠ 竹内　愛	WEB 15:20～16:05 HOT整体オリジナル 竹田　真知枝	WEB 15:15～15:45 グルトレ ～下半身～
WEB 16:10～16:40 LESMILLS BODYPUMP 熊倉　一也		WEB 16:15～16:45 グルトレ ～全身～
WEB 17:00～17:45 LESMILLS BODYATTACK 熊倉　一也	WEB 16:45～17:30 HOTYOGA ～ビギナー～ ヴェルデひとみ	WEB 17:15～17:45 グルトレ ～上半身～

こちらのプログラムは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。

- HOT環境クラス実施時間
  ※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。
- 太枠⇒備品使用クラス
- WEB予約クラス
- 有料クラス
- 初心者向けクラス　初めての方でも安心してご参加いただけます。
- 【S-WORKOUT】 初めての方でも安心してご参加いただけます。
  ※【S-WORKOUT】はジム＆サウナスパ会員様もご参加可能です。

～グルトレについて～

【オリエンテーション】 マシンの使い方をご案内します。
【全身】 **脚、胸、背中**のトレーニングを実施し、全身をバランスよく鍛えます。
【下半身】 **脚、お尻**周りのトレーニングを実施し、下半身の引締めや筋肉の強化に繋げます。
【上半身】 **胸、背中**のトレーニングを実施し、特に背中周りを刺激します。

■WEB予約クラス参加方法■

・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
※ジム＆サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。
㊟レッスン開始10分前までにチェックインをされていない場合、自動キャンセルとなります。
入館時は必ずチェックイン画面をご確認ください。

■HOTプログラム参加について■

・水分補給の為の1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
㊟ご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
㊟外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

■各プログラム定員について■(2025年11月5日～変更)

＊Aスタジオ＊
すべてのクラス　定員55名（緑×白シール）
＊Bスタジオ＊
備品使用クラス　定員43名（緑×白シール）
備品を使用しないクラス　定員50名（白×赤シール）
＊S-WORKOUT＊
場所：ジムフリースペース
定員10名
開始15分前にフロントにて受講券配布致します。