

ジエクサー・ライトジム&スパ24東小金井 タイムスケジュール 2025.5月~(確定版)

	Studio		ジム	多目的エリア
	Natural	volcano		
9:00				
9:30				
10:00		10:00～10:45 HOTYOGA ミドル		10:00～11:45
10:10	10:10～10:55 🧘 ZUMBA 岩崎 友美			
10:30		菅野 有希		
11:00			11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
11:15	11:15～12:00 グラマラスフィット	11:05～11:50 HOT 🧘 整体オジナル (男女参加可能) 竹田 真知枝		
11:30				
12:00	miyu			12:00～14:00
12:20	12:20～13:05 LES Mills Shapes	🧘 12:10～12:55 HOT eye!カバリー (男女参加可能) 竹田 真知枝		
13:00	宮下 美紀		13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース
13:30	13:30～14:00 🧘 JIBOUND 宮下 美紀	🧘 13:20～14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子		
14:00				
14:30	14:25～15:10 FIGHT DO MARTIAL FITNESS 賀達 真紀子	🧘 14:25～15:10 HOTYOGA リンパフロー (男女参加可能) mie		14:15～16:00
15:00				
15:30	15:30～16:30	15:30～16:15		卓球フリー
16:00	チアダンス ベージュキンダー	HOTYOGA デトックス mie		
16:30				16:15～18:00
16:40	16:40～17:40	16:30～18:00		
17:00	チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム		麻雀
17:30				
18:00				
18:30	18:30～19:30 LES Mills BODYATTACK	🧘 18:30～19:15 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15
19:00				
19:30	宮田 茜	19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代		パーソナル トレーニング 専用ブース
20:00	19:50～20:35 LES Mills BODYCOMBAT			
20:30	宮田 茜			20:30～22:00
21:00		20:40～21:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ウェルデビとみ		
21:05	20:55～21:55 LES Mills BODYPUMP			卓球フリー
21:30	山本 悠子			
22:00				
22:30				

Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
△全レッスン事前W			
9:45～10:30 UBOUND 宮下 美紀	10:00～10:45 HOTYOGA リラッシュ (男女参加可能) 竹内 愛		10:00～11:45
10:50～11:50 スリムアロヨガ 三船 麻里子	11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー tomo	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
12:10～12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10～12:55 身格メイク Kegels poses hot 大久保 晴子		12:00～14:00
		13:00～13:30	パーソナル トレーニング 専用ブース
13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ヘルピクストレッチ 宮澤 秀子	スタッフ運動サポート	
NEW 14:20～15:05 フラダンス ～マアナスタシオスタイル～ 滝沢 保世	14:20～15:20 HOTYOGA リラッシュ 樋口 志保		14:15～16:00
15:25～16:10 LEMMIS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40～18:00		麻雀
16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム		16:15～18:00
17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス			卓球フリー
19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美	18:50～19:35 HOTYOGA リラッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15
20:05～20:50 グラマックスフィット 川又 珠実	19:55～20:40 HOTYOGA 骨盤調整 NANA E		パーソナル トレーニング 専用ブース
21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 目哉	20:55～21:40 HOTYOGA リンパドロー (男女参加可能) NANA E		20:30～22:00
			卓球フリー

木曜日

Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		

E.B予約が必要となります。

9:45～10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00～10:45 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦		10:00～11:45
10:50～11:35 ZUMBA Sachi	11:05～11:50 HOTYOGA デトックス 宮下 美紀	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
11:55～12:40 骨格メイク Re:style マリコ	12:10～12:55 Brain to Balance 博美		12:00～14:00
13:00～13:45 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15～14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 栗原 美奈	13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース
14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20～15:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 阪本 美佳子		14:15～16:00
15:10～15:55 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	15:25～16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎		卓球フリー
	16:30～18:00 HOTフリータイム		16:15～18:00 麻雀
18:30～19:15 ハルトン 満生 恒太郎	18:35～19:20 HOTYOGA デトックス (男女参加可能) 山本 悠子	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15
19:35～20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40～20:25 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎		パーソナル トレーニング 専用ブース
20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 熊 優一	20:45～21:30 HOTフリータイム		20:30～22:00 卓球フリー

金曜日			
Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
10:00~10:45 ベルビック ストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTYOGA デトックス tomo		10:00~11:45
11:05~11:50 フラダンス ～マブラススタジオスタイル～ 高橋 恵美	11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
12:10~12:55 ヴォーカリズム 御手洗 香代	12:10~12:55 HOTYOGA リンパフロー (男女参加可能) エリカ		12:00~14:00
13:15~14:00 LesMILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15~14:00 HOTYOGA ピッチー (男女参加可能) 御手洗 香代	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース
14:20~15:05 ZUMBA エリカ	14:20~15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保		14:15~16:00
15:25~16:10 LesMILLS Shapes 土田 紗也	15:25~16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子		麻雀
	16:30~18:15 HOTフリータイム		16:15~18:00
17:45~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 白石 周史			卓球フリー
18:50~19:35 LesMILLS BODYPUMP TATSUYA	18:45~19:30 HOTYOGA ピッチー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	19:00~20:15
19:55~20:40 UBOUND 上園 隆馬	19:50~20:35 HOTYOGA 骨盤調整 岡村 幸		パーソナル トレーニング 専用ブース
21:00~21:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	20:50~22:00 HOTフリータイム		20:30~22:00
			卓球フリー

ジェクサー・ライトジム&スパ24東小金井 タイムスケジュール 2025.5月～（確定版）

	土曜日			日曜日		
	Studio		ジム	Studio		ジム
	Natural	volcano		Natural	volcano	多目的エリア
9:00	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。					
9:30	9:30～10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀	9:40～10:25 HOTOYOGA リフレッシュ 島田 美紀		9:30～10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 文典	9:40～10:25 HOTOYOGA 骨盤調整 糟谷 敦	
10:00			10:00～11:45			10:00～11:45
10:30	10:35～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:45～11:30 HOTOYOGA ミドル (男女参加可能) 杉崎 智子	卓球フリー	10:35～11:20 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦	卓球フリー
11:00						
11:30						
12:00	11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 上園 隆馬	11:50～12:50 HOTOYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 杉崎 智子	12:00～18:00	11:40～12:25 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	11:55～12:40 HOTOYOGA デトックス 島田 美紀	12:00～18:00
12:30						
13:00	13:00～13:45 チョアチョアフィット KAZKO	13:10～13:55 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) 功美		12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子	13:00～13:45 HOTOYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 尾代 智子	
13:30						
14:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15～15:00 HOTOYOGA デトックス (男女参加可能) 宮下 美紀	パーソナル トレーニング 専用ブース	13:55～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10～14:55 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) mie	パーソナル トレーニング 専用ブース
14:30						
15:00	15:10～15:55 ZUMBA KAZKO	15:20～16:05 HOTOYOGA リフレッシュ 樋口 志保	15:00～15:30 スタッフ運動サポート	15:00～15:45 Strength Development 井沢 睦	15:10～15:55 HOTOYOGA ミドル (男女参加可能) mie	15:00～15:30 スタッフ運動サポート
15:30						
16:00	16:15～17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25～17:10 HOT ファットコンディショニング (男女参加可能) 千葉 かおり	17:00～17:30 スタッフ運動サポート	16:05～16:50 LES MILLS Shapes 土田 紗也	16:15～17:00 HOTOYOGA ビギナー tomo	17:00～17:30 スタッフ運動サポート
16:30						
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOT ピラティス 尚武		17:10～17:55 UBOUND 土田 紗也	17:15～18:00 HOTOYOGA リフレッシュ tomo	
17:30						
18:00						
18:30	18:25～19:25 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30～21:00 HOTフリータイム	19:00～19:30 スタッフ運動サポート		18:15～21:00 HOTフリータイム	18:30～22:00
19:00						
19:30						
20:00			卓球フリー			卓球フリー
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

～スタジオレッスン参加について～

レッスン開始時間までにスタジオまでお越しください。途中参加はできません。

【WEB予約】

レッスン直前までご予約が可能です。

予約開始日は、レッスン終了10分後に4週間後の同時刻レッスンまでの予約が可能です。

例：9/1（日）13:55～14:40 BODY COMBATレッスン終了後、
9/1（日）14:50より、9/29（日）13:55～14:40のBODY COMBAT予約が可能。

【自動キャンセルシステム】

レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。

自動キャンセルされた空き枠につきましては、レッスン開始5分前より予約可能となります。

【定員設定】

◆Studio Natulal: 27名

◆Studio Volcano: 30名

【Hotプログラム参加について】

ご参加するにはヨガマットの上に敷く「バスタオル（大きめのタオル）」を必ず準備ください。

尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。

HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

【その他】

◆初心者の方向けプログラムについて《マーク》

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおススメのプログラム。

◆スタッフ運動サポート

事前にご予約が必要となります。

運動初心者の方にオススメです。各枠定員1名。

【スーパーマスター会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

【法人会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。

入館時入口自動扉横、法人会員様事前決済済み専用QRリーダーに「入館用QRコード」をかざして
ご入館ください。

※その他、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。ホームページをご確認ください。

【スタッフ受付時間】

11:00～20:00