

(5/23更新)

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日							
Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア				
Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano						
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。																			
9:00																			
9:30																			
10:00	10:10～10:55 ZUMBA 岩崎 友美	10:00～10:45 HOTYOGA ミドル 菅野 有希	卓球フリー	9:45～10:30 UBOUND 宮下 美紀	10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 愛	卓球フリー	10:00～11:45	9:45～10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00～10:45 HOTYOGA ビギナー 樋谷 敦	卓球フリー	10:00～11:45	10:00～10:45 ヘルピック ストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA チックス tomo	卓球フリー	10:00～11:45				
10:30																			
11:00	11:15～12:00 グラマースルフィット miyu	11:05～11:50 HOT 整体オリジナル (男女参加可能) 竹田 真知枝		11:00～11:30 卓球フリー	10:50～11:50 スリムフォ yoga 三船 麻里子		11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー tomo	11:00～11:30 卓球フリー	11:00～11:30 卓球フリー		10:50～11:35 ZUMBA Sachi	11:05～11:50 HOTYOGA チックス 宮下 美紀	11:00～11:30 卓球フリー		11:00～11:30 卓球フリー	11:05～11:50 フラダンス ～マアナスタシススタイル～ 高橋 恵美	11:05～11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo	11:00～11:30 卓球フリー	11:00～11:30 卓球フリー
11:30																			
12:00	12:20～13:05 LesMILLS Shapes 宮下 美紀	12:10～12:55 HOT eye!!カバリ (男女参加可能) 竹田 真知枝	パーソナル トレーニング 専用ブース	12:10～12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10～12:55 骨格メイク Re:style Hot 大久保 晴子	パーソナル トレーニング 専用ブース	12:00～14:00	11:55～12:40 骨格メイク Re:style マリコ	12:10～12:55 Brain to Balance 博美	パーソナル トレーニング 専用ブース	12:00～14:00	12:10～12:55 ウォーカリズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リンフロー (男女参加可能) エリカ	パーソナル トレーニング 専用ブース	12:00～14:00				
12:30																			
13:00	13:30～14:00 UBOUND 宮下 美紀	13:20～14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子		13:00～13:30 卓球フリー	13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO		13:15～14:00 HOT ヘルピックスストレッチ 高澤 秀子	13:00～13:30 卓球フリー	13:00～13:30 卓球フリー		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 卓球フリー		13:00～13:30 卓球フリー	13:15～14:00 LesMILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15～14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代	13:00～13:30 卓球フリー	13:00～13:30 卓球フリー
13:30																			
14:00	14:25～15:10 FIGHT DO 真達 真紀子	14:25～15:10 HOTYOGA リンフロー (男女参加可能) mie	卓球フリー	14:20～15:05 フラダンス ～マアナスタシススタイル～ 滝沢 保世	14:20～15:20 HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保	麻雀	14:15～16:00	14:05～14:50 LesMILLS 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	卓球フリー	14:15～16:00	14:20～15:05 ZUMBA エリカ	14:20～15:05 HOTYOGA チックス 樋口 志保	麻雀	14:15～16:00				
14:30																			
15:00	15:30～16:30 チャダンス ベシッククンダー	15:30～16:15 HOTYOGA チックス mie		15:25～16:10 LesMILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40～18:00		卓球フリー	16:15～18:00	15:10～15:55 LesMILLS BODYATTACK 宮田 西		15:25～16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	16:30～18:00	麻雀		16:15～18:00	15:25～16:10 LesMILLS Shapes 土田 紗也	15:25～16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子	卓球フリー	16:15～18:00
15:30																			
16:00	16:40～17:40 チャダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	16:30～17:30 チャダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	卓球フリー	17:45～18:45 チャダンス アドバンスクラス		18:30～19:15 バトン 満生 恒太郎	18:35～19:20 HOTYOGA チックス (男女参加可能) 山本 悠子	18:30～19:15	卓球フリー	18:30～19:15		18:50～19:35 LesMILLS BODYPUMP TATSUYA	18:45～19:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00～19:30 卓球フリー	19:00～19:30 卓球フリー		
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	18:30～19:30 LesMILLS BODYATTACK 宮田 西	18:30～19:15 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代	パーソナル トレーニング 専用ブース	19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美	18:50～19:35 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	パーソナル トレーニング 専用ブース	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	19:00～20:15								
19:00																			
19:30	19:50～20:35 LesMILLS BODYCOMBAT 宮田 西	19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代		20:05～20:50 グラマースルフィット 川又 珠実	19:55～20:40 HOTYOGA 骨盤調整 NANAE		卓球フリー	20:30～22:00	20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT 熊 優一		20:45～21:30	卓球フリー	20:30～22:00	20:30～22:00	21:00～21:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	20:50～22:00	卓球フリー	21:00～21:45	
20:00																			
20:30																			
21:00	20:55～21:55 LesMILLS BODYPUMP 山本 悠子	20:40～21:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ヴェルデひとみ	21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:55～21:40 HOTYOGA リンフロー (男女参加可能) NANAE	21:30														
22:00																			
22:30																			

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 2025.6月～ (5/23更新)

	土曜日					日曜日				
	Studio		ジム	多目的エリア		Studio		ジム	多目的エリア	
	Natural	volcano				Natural	volcano			
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		10:00～11:45 卓球フリー	9:30～10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 文典	9:40～10:25 HOTOYOGA 骨盤調整 糟谷 敦		10:00～11:45 卓球フリー		
10:00										
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			10:35～11:20 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦				
11:00										
11:30				12:00～18:00 パーソナル トレーニング 専用ブース	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 パーソナル トレーニング 専用ブース		
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			12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子					
12:30					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				
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			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			
13:30				17:00～17:30 卓球フリー	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			
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			17:10～17:55 UBOUND 土田 紗也	17:15～18:00 HOTOYOGA リフレッシュ tomo				
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							
15:30				18:30～22:00 卓球フリー				18:30～22:00 卓球フリー		
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							
16:30										
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOT ビラディス 尚武								
17:30				卓球フリー				卓球フリー		
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	18:30～22:00				18:15～21:00 HOTフリータイム			
19:00										
19:30				卓球フリー				卓球フリー		
20:00										
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。

【他店舗会員様】
 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