

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 2025.9月～

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			10:00～11:45	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		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 糟谷 敦		10:00～11:45	10:00～10:45 ヘルビック ストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA デトックス tomo	10:00～11:45		
10:30	10:10～10:55 ZUMBA 岩崎 友美	10:00～10:45 HOTYOGA 菅野 有希	卓球フリー													
11:00																
11:30	11:15～12:00 グラマラスフィット miyu	11:05～11:50 HOT 整体リジナル (男女参加可能) 竹田 真知枝		11:00～11:30 スタッフ運動サポート	10:50～11:50 スリムフローヨガ 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	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		11:05～11:50 フラダンス ～マアナスタシオスタイル～ 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	
12:00			12:00～14:00													
12:30	12:20～13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10～12:55 HOT eye!カバリー (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 concept～ Hot 大久保 晴子	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	12:00～14:00		12:10～12:55 ウォーカイズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) エリカ	12:00～14:00		
13:00				13:00～13:30 スタッフ運動サポート	13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ヘルビクストレッチ 宮澤 秀子	13:00～13:30 パーソナル トレーニング 専用ブース		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		13:15～14:00 LES MILLS 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 スタッフ運動サポート	
13:30	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														
14:00			14:15～16:00	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 リフレッシュ 樋口 志保	14:15～16:00		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		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		
14:30	14:25～15:10 FIGHT DO リッパロー 賀達 真紀子	14:25～15:10 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) mie	卓球フリー	15:25～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40～18:00			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	15:10～15:55	卓球フリー	15:25～16:10 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:25～16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子	15:10～15:55		
15:00				16:15～18:00	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			16:30～18:00	16:15～18:00			16:30～18:15	16:15～18:00	
15:30	15:30～16:30 チアダンス ベアシックキnder	15:30～16:15 HOTYOGA デトックス mie														
16:00			麻雀	17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス												
16:30	16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス	16:30～18:00 HOTフリータイム														
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	18:30～19:30 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	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	19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美	18:50～19:35 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15	18:30～19:15 ハルトン 満生 恒太郎	18:35～19:20 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	18:50～19:35 LES MILLS BODYPUMP 西村 健	18:45～19:30 HOTYOGA ビギナー (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	
19:00			パーソナル トレーニング 専用ブース													
19:30	19:50～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代														
20:00	19:50～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代														
20:30			20:30～22:00	20:05～20:50 グラマラスフィット 川又 珠実	19:55～20:40 HOTYOGA 骨盤調整 NANAE	20:30～22:00		20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 熊 優一	19:40～20:25 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	20:30～22:00		19:55～20:40 UBOUND 代行掲示確認	19:50～20:35 HOTYOGA 骨盤調整 岡村 幸	20:30～22:00		
21:00	20:55～21:55 LES MILLS 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	卓球フリー	21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:55～21:40 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) NANAE	卓球フリー						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	卓球フリー		
21:30																
22:00																
22:30																

	土曜日			日曜日		
	Studio		ジム	Studio		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		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	NEW 11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 渡辺 光	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
12:00						
12:30				12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子		
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				
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				NEW 15:00～15:45 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:10～15:55 HOTOYOGA ミドル 〈男女参加可能〉 mie	
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			15:00～15:30 スタッフ運動サポート
15:30				NEW 16:05～16:50 UBOUND 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
16:00	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 ピラティス 尚武			17:15～18:00 HOTOYOGA リフレッシュ tomo	
17:30						
18:00					18:15～21:00 HOTフリータイム	
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			18:30～22:00
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。

【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