

# 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 2025.12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														
Natural	volcano					Natural	volcano					Natural	volcano																	
9:00																	9:00													
9:30																	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				10:00~11:45  UBOUND 宮下 美紀	10:00~10:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 爰			9:45~10:30  24式太极拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦			10:00~11:45  ZUMBA Sachi	11:05~11:50 HOTYOGA スリムフローヨガ 三船 麻里子	11:05~11:50 HOTYOGA ビギナー 功美	10:50~11:35  ZUMBA 宮下 美紀	11:05~11:50 HOTYOGA シーズナルローヨガ	11:00~11:30 スタッフ運動サポート			10:00~10:45 ペルピック ストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTYOGA デトックス tomo			10:00~11:45 卓球フリー	10:00~11:45 卓球フリー	10:00		
10:30				11:05~11:50 HOT 整体オフィシャル (男女参加可能) 竹田 真知枝	11:15~12:00 グラマスルフィット miyu	11:00~11:30 スタッフ運動サポート											10:30													
11:00																	11:00													
11:30																	11:30													
12:00																	12:00													
12:30	12:20~13:05  Shapes 宮下 美紀	12:10~12:55 HOT eyeカバー (男女参加可能) 竹田 真知枝				12:00~14:00  FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 骨格メイク Hot 大久保 晴子	12:10~12:55 骨格メイク Re:style マリコ	12:00~14:00 パーソナル トレーニング 専用ブース					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 パーソナル トレーニング 専用ブース			12:10~12:55 HOTYOGA リバロー (男女参加可能) 工力	12:10~12:55 HOTYOGA リバロー (男女参加可能) 工力			12:00~14:00 パーソナル トレーニング 専用ブース	12:00~14:00 パーソナル トレーニング 専用ブース	12:30					
13:00				13:20~14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子		13:00~13:30 スタッフ運動サポート							13:00~13:45 リラクスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTYOGA ペルピックストレッチ 宮澤 秀子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート			13:15~14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 栗原 美奈	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	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	13:00						
13:30																	13:30													
14:00																	14:00													
14:30	14:25~15:10  FIGHT DO 寶達 真紀子	14:25~15:10 HOTYOGA リバロー (男女参加可能) mie				14:15~16:00 卓球フリー							14:05~14:50  BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 フラダンス ~マニアスタイル~ 滝沢 保世	14:20~15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保	14:15~16:00 麻雀			14:20~15:05 HOTYOGA 骨格調整 阪本 美佳子	14:20~15:05 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	14:15~16:00 卓球フリー			14:20~15:05 HOTYOGA シーズナルフローヨガ 樋口 志保	14:20~15:05 HOTYOGA シーズナルフローヨガ 樋口 志保			14:15~16:00 麻雀	14:15~16:00 麻雀	14:30
15:00																	15:00													
15:30	15:30~16:30 チアダンス ペーシックキンダー	15:30~16:15 HOTYOGA デトックス mie				16:15~18:00 卓球フリー							15:10~15:55  BODYATTACK 宮田 西	15:25~16:10  BODYCOMBAT 宮田 西	15:20~18:00 HOTフリータイム	16:15~18:00 卓球フリー			18:30~19:15 パレトン	18:35~19:20 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	19:00~19:30 スタッフ運動サポート			18:45~19:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	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	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	15:00
16:00																	15:30													
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				16:15~18:00 麻雀							19:35~20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40~20:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース			19:35~20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40~20:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース			19:45~20:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:45~20:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎			19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース	19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース	16:00	
17:00														20:40~21:25  BODYCOMBAT 熊 優一	20:45~21:30 HOTフリータイム	20:30~22:00 卓球フリー			20:40~21:25  BODYCOMBAT 熊 優一	20:45~21:30 HOTフリータイム	20:30~22:00 卓球フリー			20:45~21:30 HOTフリータイム	20:45~21:30 HOTフリータイム			20:30~22:00 卓球フリー	20:30~22:00 卓球フリー	17:00
17:30																	17:30													
18:00																	18:00													
18:30																	18:30													
19:00	18:40~19:25  BODYATTACK 宮田 西	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							19:35~20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40~20:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース			19:35~20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40~20:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース			19:45~20:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:45~20:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎			19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース	19:00~20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース	19:00	
19:30																	19:30													
20:00	19:45~20:30  BODYCOMBAT 宮田 西	19:35~20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代												19:55~20:40  UBOUND 土田 紗也	20:45~21:30 HOTフリータイム	20:30~22:00 卓球フリー			19:55~20:40  UBOUND 土田 紗也	20:45~21:30 HOTフリータイム	20:30~22:00 卓球フリー			20:45~21:30 HOTフリータイム	20:45~21:30 HOTフリータイム			20:30~22:00 卓球フリー	20:30~22:00 卓球フリー	20:00
20:30																	20:30													
21:00	20:50~21:35  BODYPUMP 山本 純子	20:45~21:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ワルデヒミ												21:00~21:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	21:00~21:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎												21:00			
21:30																	21:30													
22:00																	22:00													
22:30																	22:30													

△全レッスン事前WEB予約が必要となります。

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		
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。							
9:00							
9:30							
10:00	9:45~10:30 ストレッチ 宮下 美紀	9:50~10:35 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀		10:00~11:45 卓球フリー			
10:30							
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55~11:40 HOTYOGA ミドル (男女参加可能) 杉崎 智子					
11:30							
12:00	11:55~12:40 LES MILLS BODYPUMP 渡辺 光	11:55~12:40 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 杉崎 智子		12:00~18:00 パーソナル トレーニング 専用ブース			
12:30							
13:00	13:00~13:45 チョアチョアフィット KAZKO	13:10~13:55 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 功美					
13:30							
14:00	14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 橋口 志保	14:15~15:00 HOTYOGA デラックス (男女参加可能) 宮下 美紀					
14:30							
15:00	15:10~15:55 ZUMBA KAZKO	15:20~16:05 HOTYOGA リフレッシュ 橋口 志保					
15:30							
16:00							
16:30	16:15~17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25~17:10 HOT フットコディショニング (男女参加可能) 千葉 かおり					
17:00							
17:30	17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30~18:15 HOT ピラティス 尚武					
18:00							
18:30	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30~21:00 HOTフリータイム					
19:00							
19:30							
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 Natural: 29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。

※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