

**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 2025.12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	Studio		ジム	多目的エリア
	Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano		
9:00																
9:30	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。															
10:00		10:00～10:45 HOTYOGA 菅野 有希		10:00～11:45	10:00～10:45 UBOUND 宮下 美紀	10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 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 横谷 敦		10:00～11:45	10:00～10:45 ヘルピック ストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA デトックス tomo		10:00～11:45
10:30	10:10～10:55 ZUMBA 岩崎 友美		卓球フリー	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー	10:50～11:35 ZUMBA Sachi	11:05～11:50 HOT シーズナルフロ-ヨガ 宮下 美紀	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー
11:00		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	11:05～11:50 スリムフロ-ヨガ 三船 麻里子			11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー 功美	11:00～11:30 スタッフ運動サポート						
11:30	11:15～12:00 グラマッスフィット miyu		パーソナル トレーニング 専用ブース	パーソナル トレーニング 専用ブース			パーソナル トレーニング 専用ブース	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 ウォ-カズム 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	パーソナル トレーニング 専用ブース
12:00		12:10～12:55 HOT eye!カバリー (男女参加可能) 竹田 真知枝			12:00～14:00	12:10～12:55 骨格メイク Re-style Hot 大久保 晴子			12:00～14:00							
12:30	12:20～13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀		卓球フリー	卓球フリー	13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ヘルピクストレッチ 宮澤 秀子	卓球フリー	卓球フリー	13:00～13:45 リラクソヨガ 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	卓球フリー	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	卓球フリー	卓球フリー
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	14:20～15:05 フラダンス ～マリアナススタジオスタイル～ 滝沢 保世			14:20～15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保	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		
13:30	13:30～14:00 UBOUND 宮下 美紀		麻雀	麻雀	15:25～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:20～18:00	麻雀	麻雀	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	16:15～18:00	麻雀		16:30～18:15	麻雀	麻雀
14:00					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	HOTフリータイム		16:15～18:00			
14:30	14:25～15:10 FIGHT DO 賀達 貞紀子		卓球フリー	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー				卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー
15:00					17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス											
15:30	15:30～16:30 チアダンス ベ-シックキ-ダー	15:30～16:15 HOTYOGA デトックス mie	麻雀	麻雀			麻雀	麻雀	18:30～19:15 ZUMBA 岩崎 友美	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	麻雀	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	麻雀
16:00					19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15			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	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	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	
16:30	16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	麻雀	麻雀			麻雀	麻雀				麻雀			麻雀	麻雀
17:00					20:05～20:50 グラマッスフィット 川又 珠実	20:30～22:00			20:05～20:50 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	20:30～22:00	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		
17:30			卓球フリー	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー				卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー
18:00					21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:30～22:00			20:55～21:40 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) NANAE	20:30～22:00						
18:30	18:40～19:25 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	パーソナル トレーニング 専用ブース	パーソナル トレーニング 専用ブース			パーソナル トレーニング 専用ブース	パーソナル トレーニング 専用ブース				パーソナル トレーニング 専用ブース			パーソナル トレーニング 専用ブース	パーソナル トレーニング 専用ブース
19:00					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 HOTフリータイム	20:30～22:00		
19:30	19:45～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代	卓球フリー	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー				卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー
20:00					20:30～22:00	20:30～22:00										
20:30			卓球フリー	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー				卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー
21:00	20:50～21:35 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			20:30～22:00	20:30～22:00										
21:30			卓球フリー	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー				卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー
22:00					21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:30～22:00			20:55～21:40 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) NANAE	20:30～22:00						
22:30			卓球フリー	卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー				卓球フリー			卓球フリー	卓球フリー
					21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:30～22:00			20:55～21:40 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) NANAE	20:30～22:00						

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 HOTOYOGA リフレッシュ 島田 美紀	10:00～11:45	9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 丈典	9:40～10:25 HOTOYOGA 骨盤調整 糟谷 敦		10:00～11:45		
10:30			卓球フリー	10:40～11:25 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦		卓球フリー		
11:00	10:50～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55～11:40 HOTOYOGA 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 HOTOYOGA 骨盤調整 〈男女参加可能〉 杉崎 智子	12:00～18:00	11:45～12:30 HOTOYOGA チョアチョアフィット アンダーソン幸子	11:55～12:40 HOT シーズナルフロー3ガ 島田 美紀		12:00～18:00		
12:30			パーソナル トレーニング 専用ブース	13:00～13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子			パーソナル トレーニング 専用ブース		
13:00	13:00～13:45 HOTOYOGA 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				14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10～14:55 HOTOYOGA ビギナー 〈男女参加可能〉 mie				
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			15:10～15:55 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			NEW 16:15～17:00 LES MILLS BODYATTACK 阿部 里菜	16:15～17:00 HOTOYOGA ビギナー tomo			
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			17:20～18:05 UBOUND 土田 紗也	17:15～18:00 HOTOYOGA リフレッシュ tomo			
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOT ピラティス 尚武				18:15～21:00 HOTフリータイム			
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		18:30～22:00					18:30～22:00
19:00				卓球フリー					卓球フリー
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: 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。

### 【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