

# 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 2026.1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 卓球フリー	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 爰		10:00~11:45 卓球フリー	9:45~10:30 24式太极拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTYOGA ピギナ 糟谷 敦		10:00~11:45 卓球フリー	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	9:00
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	11:05~11:50 スタッフ運動サポート		11:05~11:50 スリムフローヨガ 三船 麻里子	11:05~11:50 HOTYOGA ピギナ 功美	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	10:50~11:35 ZUMBA Sachi	11:05~11:50 HOT シーザルフローヨガ 宮下 美紀	11:00~11:30 スタッフ運動サポート		11:05~11:50 フラダンス ～マニアクスタイル～ 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	10:00~11:45 卓球フリー	9:30
11:00				11:15~12:00 グラマスルフィット miyu													10:00	
11:30				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		12:10~12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 骨格メイク Hot	12:00~14:00 パーソナルトレーニング 専用ブース		12:10~12:55 骨格メイク Re:style マリコ	12:10~12:55 Brain to Balance 博美		12:10~12:55 ボーカズム 御手洗 香代	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	10:30
12:00				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		13:15~14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15~14:00 HOT ベルビッシュストレッチ 宮澤 秀子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	13:00~13:45 リラクシヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTYOGA ピギー <sup>®</sup> (男女参加可能) 栗原 美奈	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	14:05~14:50 BODYBALANCE 桶口 志保	14:20~15:05 HOTYOGA リンパスタイル 滝沢 保世	14:05~14:50 HOTYOGA 骨格調整 (男女参加可能) 阪本 美佳子	14:15~16:00 卓球フリー	14:15~16:00 麻雀	11:30
12:30				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		15:25~16:10 BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:25~16:10 HOTYOGA リバロー 16:15~18:00 HOTフリータイム	16:15~18:00 卓球フリー	15:10~15:55 BODYATTACK 宮田 西	15:25~16:10 HOTYOGA ピギー <sup>®</sup> (男女参加可能) 満生 恒太郎	15:25~16:10 HOTYOGA リバロー 16:30~18:00 HOTフリータイム	16:15~18:00 卓球フリー	14:20~15:05 ZUMBA エリカ	14:20~15:05 HOT シーザルフローヨガ 桶口 志保	14:15~16:00 麻雀	13:00	
13:00				15:30~16:30 チアダンス ベーシックキンダー	15:30~16:15 HOTYOGA デトックス mie		16:30~17:30 チアダンス ジュニアクラス	17:45~18:45 チアダンス アドバンスクラス		18:30~19:45 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	18:30~19:15 HOTYOGA ピギー <sup>®</sup> (男女参加可能) 御手洗 香代	18:30~19:15 HOTYOGA リバロー 19:00~19:30 スタッフ運動サポート	19:00~19:45 ZUMBA 岩崎 友美	19:00~19:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	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	12:30
13:30				18:40~19:25 BODYATTACK 宮田 西	18:30~19:15 HOTYOGA ピギー <sup>®</sup> (男女参加可能) 御手洗 香代		19:00~20:50 グラマスルフィット 川又 珠実	19:55~20:40 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	20:30~22:00 卓球フリー	19:35~20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40~20:25 HOTYOGA ピギー <sup>®</sup> (男女参加可能) 満生 恒太郎	20:40~21:25 BODYCOMBAT 熊 優一	20:45~21:30 HOTフリータイム	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	13:30		
14:00				19:45~20:30 BODYCOMBAT 宮田 西	19:35~20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代		21:10~21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 自哉	20:55~21:40 HOTYOGA リバロー (男女参加可能) NANAE		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	19:00~20:15 スタッフ運動サポート	19:00~20:15 パーソナルトレーニング 専用ブース	14:00			
15:00				20:50~21:35 BODYPUMP 山本 紇子	20:40~21:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ワヨルデリヒミ		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	20:50~22:00 HOTフリータイム		20:30~22:00 卓球フリー	15:00	15:30			
16:30																16:30		
17:00																17:00		
17:30																17:30		
18:00																18:00		
18:30																18:30		
19:00																19:00		
19:30																19:30		
20:00																20:00		
20:30																20:30		
21:00																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		
<b>△全レッスン事前WEB予約が必要となります。</b>							
9:00				9:35~10:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 真山 文典	9:40~10:25 HOTYOGA 骨盤調整 槽谷 敦		
9:30				10:40~11:25 <b>ZUMBA</b> Sae	10:45~11:30 HOTYOGA ピギー 槽谷 敦		
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		11:45~12:30 <b>LES MILLS DANCE</b> 大間 まなみ	11:55~12:40 HOT シーズナルフローヨガ 島田 美紀		
10:30							
11:00	10:50~11:35 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 宮下 美紀	10:55~11:40 HOTYOGA ミドル (男女参加可能) 杉崎 智子	卓球フリー			卓球フリー	
11:30							
12:00	11:55~12:40 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 渡辺 光	11:55~12:40 HOTYOGA (男女参加可能) 杉崎 智子	12:00~18:00		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 HOTYOGA ピギー (男女参加可能) 功美					
13:30							
14:00	14:05~14:50 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 橋口 志保	14:15~15:00 HOTYOGA デッカス (男女参加可能) 宮下 美紀					
14:30							
15:00	15:10~15:55 <b>ZUMBA</b> 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 <b>UBOUND</b> 土田 紗也	16:25~17:10 HOT フ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 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 宮田 茜	17:30~18:15 HOT ピラティス 尚武					
18:00							
18:30	18:25~19:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 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	18:30~22:00	
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分前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