

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 2026.5月~

	火曜日		
	Studio		ジム
	Natural	volcano	
9:00			
9:30			
10:00			
10:10~10:55	ZUMBA 岩崎 友美	10:00~10:45 HOTYOGAミドル (女性専用) 菅野 有希	
10:30			
11:00			11:00~11:30 スタッフ運動サポート
11:15~12:00	グラマラスフィット miyu	11:05~11:50 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	
12:00			
12:20~13:05	LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10~12:55 HOTeyeリカバリ 竹田 真知枝	
13:00			13:00~13:30 スタッフ運動サポート
13:30~14:00	UBOUND 宮下 美紀		
14:00			
14:25~15:10	FIGHT DO 眞達 真紀子	14:25~15:10 HOTYOGAリハビリ mie	
15:00			
15:30~16:30	チアダンス ベシックキンダー	15:30~16:15 HOTYOGAデトックス mie	
16:00			
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			
18:40~19:25	LES MILLS BODYATTACK 宮田 西	18:30~19:15 HOTYOGAビギナー 御手洗 香代	19:00~19:30 スタッフ運動サポート
19:00			
19:30			
19:45~20:30	LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 西	19:35~20:20 HOTYOGAミドル (女性専用) 御手洗 香代	
20:00			
20:30			
20:50~21:35	LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子	20:40~21:25 HOTYOGA骨盤調整 ヴェルデひとみ	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

	水曜日		
	Studio		ジム
	Natural	volcano	
9:00	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。		
9:30			
10:00			
10:00~10:45	UBOUND 宮下 美紀	10:00~10:45 HOTYOGAリフレッシュ 竹内 愛	
10:30			
11:00			11:00~11:30 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ビギナー 功美	
12:00			
12:10~12:55	FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 骨格メイク Re:style face Hot(女性専用) 大久保 晴子	
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 ヘルピックスストレッチ 宮澤 秀子	
14:00			
14:20~15:05	フランス ～マリアスタシスタイル～ 滝沢 保世	14:20~15:05 HOTYOGAデトックス 樋口 志保	
15:00			
15:25~16:10	LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:20~18:00 HOTフリータイム	
16:00			
16:30~17:30	チアダンス ジュニアクラス		
17:00			
17:45~18:45	チアダンス アドベンスクラス		
18:00			
18:50~19:35	19:05~19:50 グラマラスフィット 川又 珠実	18:50~19:35 HOTYOGAリフレッシュ 島田 美紀	
19:00			
19:30			
19:55~20:50	テーマパークダンス 別府 昌哉	19:55~20:40 HOTYOGA骨盤調整 NANAE	
20:00			
20:30			
20:55~21:40	21:05~21:50 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:55~21:40 HOTYOGAリハビリ NANAE	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

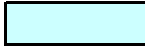



	木曜日		
	Studio		ジム
	Natural	volcano	
9:00			
9:30			
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTYOGAビギナー 糟谷 敦	
10:30			
11:00	ZUMBA Sachi	11:05~11:50 HOT シーズナルフローヨガ (女性専用) 宮下 美紀	11:00~11:30 スタッフ運動サポート
11:30			
12:00			
12:00~12:45	骨格メイク Re:style マリコ		
13:00			13:00~13:30 スタッフ運動サポート
13:05~13:50	リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTYOGAビギナー 栗原 美奈	
14:00			
14:10~14:55	LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 HOTYOGA骨盤調整 阪本 美佳子	
15:00			
15:15~16:00	LES MILLS BODYATTACK 宮田 西	15:25~16:10 HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	
16:00			
16:30~18:00		16:30~18:00 HOTフリータイム	
17:00			
17:30~18:15	エアロピクス ライト 満生 恒太郎		
18:00			
18:30~19:15	バレトン Balletone 満生 恒太郎	18:35~19:20 HOTYOGAデトックス 山本 悠子	19:00~19:30 スタッフ運動サポート
19:00			
19:30			
19:35~20:20	K-POP CHOA Mai*Mai	19:40~20:25 HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	
20:00			
20:30			
20:40~21:25	LES MILLS BODYCOMBAT 喜多 耕太郎	20:45~21:30 HOTピラティス 尚武	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

	金曜日		
	Studio		ジム
	Natural	volcano	
9:00			
9:30			
10:00	10:00~10:45 ヘルピックスストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTYOGAデトックス tomo	
10:30			
11:00	11:05~11:50 フランス ～マリアスタシスタイル～ 高橋 恵美	11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ (女性専用) tomo	11:00~11:30 スタッフ運動サポート
11:30			
12:00			
12:10~12:55	ヴォーカリズム 御手洗 香代	12:10~12:55 HOTYOGAリハビリ エリカ	
13:00			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 御手洗 香代	
14:00			
14:20~15:05	ZUMBA エリカ	14:20~15:05 HOT シーズナルフローヨガ (女性専用) 樋口 志保	
15:00			
15:25~16:10	LES MILLS DANCE AIRI	15:25~16:10 HOTYOGAミドル (女性専用) 佐藤 亮子	
16:00			
16:30~18:15		16:30~18:15 HOTフリータイム	
17:00			
17:30			
17:45~18:30	LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史		
18:00			
18:50~19:35	LES MILLS BODYPUMP 西村 健	18:45~19:30 HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	19:00~19:30 スタッフ運動サポート
19:00			
19:30			
19:55~20:40	UBOUND 土田 紗也	19:50~20:35 HOTYOGA骨盤調整 (女性専用) 岡村 幸	
20:00			
20:30			
20:50~22:00		20:50~22:00 HOTフリータイム	
21:00			
21:30	21:00~21:45 エアロピクス ミドル 満生 恒太郎		
22:00			
22:30			

	土曜日			日曜日		
	Studio		ジム	Studio		ジム
	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						
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 (女性専用) 島田 美紀		9:35~10:20 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 丈典	9:40~10:25 HOTYOGA骨盤調整 (女性専用) 糟谷 敦	
10:30						
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55~11:40 HOTYOGAピキナー		10:40~11:25 ZUMBA Sae	10:45~11:30 HOTYOGAピキナー (女性専用) 糟谷 敦	
11:30		千葉 智子				
12:00	11:55~12:40 LES MILLS BODYPUMP 喜多/村田	11:55~12:40 HOTYOGA骨盤調整		11:45~12:30 LES MILLS DANCE 大関 まなみ	11:55~12:40 HOT シリーズフロ-3ガ (女性専用) 島田 美紀	
12:30	※週交代(代行表掲示)					
13:00	13:00~13:45 チャオチャオフィット KAZKO	13:10~13:55 HOTYOGAピキナー 功美		13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子		
13:30						
14:00	14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15~15:00 HOTYOGAテックス 宮下 美紀		14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10~14:55 HOTYOGAピキナー mie	
14:30						
15:00	15:10~15:55 ZUMBA KAZKO	15:20~16:05 HOTYOGAリフレッシュ 樋口 志保		15:10~15:55 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:10~15:55 HOTYOGAモデル mie	
15:30						
16:00	16:15~17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25~17:10 HOT フィットコンディショニング 千葉 かおり		16:15~17:00 LES MILLS BODYATTACK 阿部 里菜	16:15~17:00 HOTYOGAピキナー (女性専用) tomo	
16:30						
17:00	17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30~18:15 HOTピラティス (女性専用) 尚武		17:20~18:05 UBOUND 土田 紗也	17:15~18:00 HOTYOGAリフレッシュ tomo	
17:30						
18:00	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30~21:00 HOTフリータイム			18:15~21:00 HOTフリータイム	
18:30						
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にお越しください。レッスン開始後途中参加はできません。

	常温クラス	29名定員		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
	HOTクラス	30名定員		
	女性専用 HOTクラス	30名定員		

★HOTクラスについて★

室温38.0℃、湿度60%以上の中で実施します。
※外部環境により室温、湿度に多少誤差が生じます。
HOTクラスご参加の際は、ヨガマットの上に敷く「バスタオル（大きめのタオル）」、「1リットル程度のお水」をご用意ください。
HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

★WEB予約について★

レッスンご参加には、WEB予約が必要となります。
「ジェクサー・WEBサービス」、「JEXER(ジェクサー)公式アプリ」の【スタジオ予約】からご予約が可能です。
レッスン終了10分後に4週間後の同時刻レッスンの予約が開始となります。
レッスン開始前からは【直前予約】からご予約ください。

★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、自動キャンセルとなります。
キャンセルされた枠につきましては、レッスン開始5分前より空き枠として復活いたします。※直前予約から可能となります。
また、チェックイン時QRコードは毎回更新してください。スクリーンショットでのチェックインはご遠慮ください。

★その他★

【他店舗会員様】
他店舗相互利用はスタッフ受付時間内のみご利用いただけます。
レッスンのご案内は、当日空きがある場合のみとなります。
【法人会員様】
フロント入金の方：スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。
事前決済済みの方：スタッフ受付時間外もご利用いただけます。
※事前決済済みの方は、「入館用QRコード」をかざしてご入館ください。

スケジュールは、都合により変更させていただく場合がございます。

★代行情報★



⇐ インストラクター代行情報はこちらよりご確認ください。