

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 2026.7月～

	火曜日		
	Studio		ジム
	Natural	volcano	
9:00			
9:30			
10:00		10:00～10:45	
10:30	10:10～10:55 ZUMBA 岩崎 友美	HOTYOGAミドル (女性専用) 菅野 有希	
11:00			
11:30	11:15～12:00 グラマッスフィット miyu	11:05～11:50 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	11:00～11:30 スタッフ運動サポート
12:00			
12:30	12:20～13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10～12:55 HOTeyeリカバリー 竹田 真知枝	
13:00			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		
14:00			
14:30	14:25～15:10 FIGHT DO 闘達 真紀子	14:25～15:10 HOTYOGAリハビリ mie	
15:00			
15:30	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	
16:00			
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		18:30～19:15 HOTYOGAビギナー 御手洗 香代	
19:00	18:40～19:25 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜		19:00～19:30 スタッフ運動サポート
19:30			
20:00	19:45～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35～20:20 HOTYOGAミドル (女性専用) 御手洗 香代	
20:30			
21:00	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	
21:30			
22:00			
22:30			

水曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
⚠全レッスン事前WEB予約が必要となります。		
10:00～10:45  宮下 美紀	10:00～10:45  HOTYOGAリフレッシュ 竹内 愛	
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	11:00～11:30 スタッフ運動サポート
12:10～12:55  FIGURE 8 TAKAKO	12:10～12:55  骨格メイク <i>Re:style focus</i> hot(女性専用) 大久保 晴子	
13:15～14:00  TAKAKO	13:15～14:00  HOT ヘルピックスストレッチ 宮澤 秀子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート
14:20～15:05  フラダンス ～マアナスタシスタイル～ 滝沢 保世	14:20～15:05 HOTYOGAデトックス 樋口 志保	
15:25～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:20～18:00	
16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	
17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス		
19:05～19:50  グラマッスルフィット 川又 珠実	18:50～19:35  HOTYOGAリフレッシュ 島田 美紀	
20:05～20:50  テーマパークダンス 別府 昌哉	19:55～20:40  HOTYOGA骨盤調整 NANAE	
21:05～21:50 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:55～21:40  HOTYOGAリンパフロー NANAE	

	木曜日		
	Studio		ジム
	Natural	volcano	
9:50	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	
10:55	10:55～11:40 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
12:00	12:00～12:45 骨格メイク Re:style マリコ		
13:05	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	13:00～13:30 スタッフ運動サポート
14:10	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	
15:15	15:15～16:00 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	15:25～16:10 HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	
17:30	17:30～18:15 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	16:30～18:00 HOTフリータイム	
18:30	18:30～19:15 バレトン Balletone 満生 恒太郎	18:35～19:20 HOTYOGAリハビリ エリカ	19:00～19:30 スタッフ運動サポート
19:35	19:35～20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40～20:25 HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	
20:40	20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 喜多 耕太郎	20:45～21:30 HOTピラティス 尚武	

	金曜日		
	Studio		ジム
	Natural	volcano	
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	
11:05	11:05～11:50 フラダンス ～マアナスタシスタイル～ 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
12:10	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	
13:15	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	13:00～13:30 スタッフ運動サポート
14:20	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	
15:25	15:25～16:10 LES MILLS DANCE AIRI	15:25～16:10 HOTYOGAミドル (女性専用) 佐藤 亮子	
17:45	17:45～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	16:30～18:15 HOTフリータイム	
18:50	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
19:55	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	
21:00	21:00～21:45 エアロビクス ミドル 満生 恒太郎	20:50～22:00 HOTフリータイム	

	土曜日		ジム	日曜日		ジム
	Studio			Studio		
	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	NEW 10:55～11:40 HOTYOGAビギナー 佐藤 亮子		10:40～11:25 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTYOGAビギナー (女性専用) 糟谷 敦	
11:30		NEW 11:55～12:40 HOTYOGA骨盤調整 佐藤 亮子		11:45～12:30 LES MILLS DANCE 大関 まなみ	11:55～12:40 HOT シリーズサルフォー3ガ (女性専用) 島田 美紀	
12:00	11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 喜多/村田			13:00～13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子		
12:30	※週交代(代行表示)					
13:00	13:00～13:45 コアコアフィット KAZKO	13:10～13:55 HOTYOGAビギナー 功美				
13:30						
14:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15～15:00 HOTYOGAデトックス 宮下 美紀		14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10～14:55 HOTYOGAビギナー 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ミドル mie	
15:30					NEW	
16:00	16:15～17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25～17:10 HOT フ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ビギナー (女性専用) 渡部 利香	
16:30					NEW	
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ランパフォー 渡部 利香	
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				
18:30						
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すすめのプログラム
	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。

レッスン開始分前からは【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★

【他店舗相互利用】

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。※スタッフ受付時間 11:00～20:00

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。



⇐ 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。