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　2026.11月~(10月13日更新)

⚠全レッスン事前WEB予約が必要となります。

火曜日

Studio Natural	Studio volcano	ジム
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	
11:15～12:00 グラマッスルフィット 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
12:20～13:05 LesMILLS Shapes 宮下　美紀	12:10～12:55 HOTeyeリカバリー 竹田　真知枝	
13:30～14:00 UBOUND 宮下　美紀		13:00～13:30 スタッフ運動サポート
14:25～15:10 FIGHT DO 寶達　真紀子	14:25～15:10 HOTYOGAリンパフロー mie	
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	
16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス	16:30～18:00 HOTフリータイム	
18:40～19:25 LesMILLS BODYATTACK 宮田　茜	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
19:45～20:30 LesMILLS BODYCOMBAT 宮田　茜	19:35～20:20 HOTYOGAミドル 〈女性専用〉 御手洗　香代	
20:50～21:35 LesMILLS BODYPUMP 山本　悠子	20:40～21:25 HOTYOGA骨盤調整 ヴェルデひとみ	

水曜日

Studio Natural	Studio volcano	ジム
10:00～10:45 UBOUND 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 Re:style Focus hot(女性専用) 大久保　晴子	
13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ベルビックストレッチ 宮澤　秀子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート
14:20～15:05 フラダンス ～マブアナスタジオスタイル～ 滝沢　保世	14:20～15:05 HOTYOGAデトックス 樋口　志保	
15:25～16:10 LesMILLS BODYCOMBAT 宮下　美紀	15:20～18:00 HOTフリータイム	
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		
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	19:00～19:30 スタッフ運動サポート
20:05～20:50 テーマパークダンス 別府　旦哉	19:55～20:40 HOTYOGA骨盤調整 NANAE	
21:05～21:50 K-POP DANCE GROOVE 別府　旦哉	20:55～21:40 HOTYOGAリンパフロー NANAE	

木曜日

Studio Natural	Studio volcano	ジム
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	
10:55～11:40 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
12:00～12:45 骨格メイク Re:style マリコ		
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
14:10～14:55 LesMILLS BODYBALANCE 樋口　志保	14:20～15:05 HOTYOGA骨盤調整 阪本 美佳子	
15:15～16:00 LesMILLS BODYATTACK 宮田　茜	15:25～16:10 HOTYOGAビギナー 満生　恒太郎	
	16:30～18:00 HOTフリータイム	
17:30～18:15 エアロビクス ライト 満生　恒太郎		
18:30～19:15 バレトン Balletone 満生　恒太郎	18:35～19:20 HOTYOGAリンパフロー エリカ	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ビギナー 満生　恒太郎	
20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT 喜多　耕太郎	20:45～21:30 HOTピラティス 尚武	

金曜日

Studio Natural	Studio volcano	ジム
NEW 10:05～10：50 ベルビックストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA ミドル Mariko	
11:05～11:50 フラダンス ～マブアナスタジオスタイル～ 高橋　恵美	11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー 〈女性専用〉 Mariko	11:00～11:30 スタッフ運動サポート
12:10～12:55 ヴォーカリズム 御手洗　香代	12:10～12:55 HOTYOGAリンパフロー エリカ	
13:15～14:00 LesMILLS 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
14:20～15:05 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	
15:25～16:10 LesMILLS DANCE AIRI	15:25～16:10 HOTYOGAミドル 〈女性専用〉 佐藤　亮子	
	16:30～18:15 HOTフリータイム	
17:45～18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 白石　周史		
18:50～19:35 LesMILLS 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
19:55～20:40 UBOUND 成田　弘道	19:50～20:35 HOTYOGA骨盤調整 〈女性専用〉 岡村　幸	
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

	Studio Natural	Studio volcano	ジム
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〈女性専用〉 島田 美紀	
10:30			
11:00	10:50～11:35 LesMILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55～11:40 HOTYOGAビギナー 佐藤 亮子	
11:30			
12:00	11:55～12:40 LesMILLS BODYPUMP 喜多/村田 ※週交代(代行表掲示)	11:55～12:40 HOTYOGA骨盤調整 佐藤 亮子	
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 功美	
13:30			
14:00	14:05～14:50 LesMILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15～15:00 HOTYOGAデトックス 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 樋口 志保	
15:30			
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	
16:30			
17:00	17:20～18:05 LesMILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOTピラティス〈女性専用〉 尚武	
17:30			
18:00	18:25～19:10 LesMILLS 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			

日曜日

	Studio Natural	Studio volcano	ジム
9:00			
9:30	9:35～10:20 NEW LesMILLS BODYCOMBAT Aya	9:40～10:25 HOTYOGA骨盤調整〈女性専用〉 糟谷 敦	
10:00			
10:30	10:40～11:25 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTYOGAビギナー〈女性専用〉 糟谷 敦	
11:00			
11:30	11:45～12:30 LesMILLS DANCE 大関 まなみ	11:55～12:40 HOT シーズナルフローヨガ〈女性専用〉 島田 美紀	
12:00			
12:30			
13:00	13:00～13:45 LesMILLS BODYPUMP 山本 悠子		
13:30			
14:00	14:05～14:50 LesMILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10～14:55 HOTYOGAビギナー mie	
14:30			
15:00	15:10～15:55 LesMILLS Shapes 土田 紗也	15:10～15:55 HOTYOGAミドル mie	
15:30			
16:00	16:15～17:00 LesMILLS BODYATTACK 阿部 里菜	16:15～17:00 HOTYOGAビギナー〈女性専用〉 渡部 利香	
16:30			
17:00	17:20～18:05 UBOUND 土田 紗也	17:15～18:00 HOTYOGAリンパフロー 渡部 利香	
17:30			
18:00		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			

⚠全レッスン事前WEB予約が必要となります。

～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
	HOTクラス	30名定員
	女性専用 HOTクラス	30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。