

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 2024.8月～(7/20更新)

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー
9:00																							
9:30	9:30～10:15 エアロビクス 井田 やよい			WEB 9:45～10:30 UBOUND 宮下 美紀				9:45～10:30 24式太極拳 弘澤 成美				9:45～10:30 ストretch Kaori				9:30～10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀	9:40～10:25 HOTYOGA ビギナー エリカ			NEW WEB 9:30～10:15 代行掲示確認			
10:00		10:00～10:45 HOTYOGA ミドル 菅野 有希			10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ 竹内 愛			10:00～10:45 HOTYOGA ビギナー 槽谷 敦				10:00～10:45 HOTYOGA ミドル 松村 絵葉									10:00～10:45 Brain to Balance 三宮 菜緒		10:00～11:45
10:30	WEB 10:30～11:15 ZUMBA 岩崎 友美							WEB 10:50～11:35 ZUMBA Sachi								WEB 10:35～11:35 LesMILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:45～11:30 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀			WEB 10:35～11:20 ZUMBA Sae			
11:00		11:05～11:50 HOT 整体オリジナル 竹田 真知枝			11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー tomo			11:05～11:50 HOTYOGA デトックス 宮下 美紀				11:05～11:50 フラダンス ～マフラスタジススタイル～ 高橋 恵美	11:05～11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo								10:45～11:30 HOTYOGA デトックス 島田 美紀		卓球フリー
11:30	WEB 11:30～12:15 グラマッスルフィット miyu							WEB 11:55～12:40 Re:style マリコ								WEB 11:40～12:25 Balletone 白木 朋子	11:50～12:50 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)			WEB 11:40～12:25 ZUMBA Sae			
12:00		12:10～12:55 HOT eyeリカバリ 竹田 真知枝		WEB 12:10～12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10～12:55 骨格メイク Re:style hot 大久保 晴子			12:10～12:55 HOTYOGA リンパフロー 出口 真知子				12:10～12:55 ヴォーカリズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リンパロー エリカ								11:50～12:35 HOTYOGA ビギナー 槽谷 敦		12:00～18:00
12:30	WEB 12:30～13:15 LesMILLS Shapes 宮下 美紀																						
13:00		13:00～13:30 卓球フリー		WEB 13:00～13:30 パーソナル トレーニング 専用ブース				WEB 13:00～13:30 パーソナル トレーニング 専用ブース				WEB 13:00～13:30 パーソナル トレーニング 専用ブース											
13:30	NEW 13:30～14:05 UBOUND 宮下 美紀																						
14:00	NEW 14:00～14:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 青達 真紀子																						
14:30		14:25～15:10 HOTYOGA リンパフロー 出口 真知子			14:20～15:05 フラダンス ～マフラスタジススタイル～ 松本 久美子			14:20～15:05 HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保				14:20～15:05 HOTYOGA 骨盤調整 樋口 志保	14:20～15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保								14:10～14:55 HOTYOGA デトックス mie		14:30
15:00		15:30～16:30 HOTYOGA デトックス mie			15:25～16:10 LesMILLS BODYCOMBAT スタッフ			15:25～16:10 HOTYOGA ビギナー 満生 恒太郎				15:25～16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子											
15:30		16:30～18:00 HOTフリータイム			16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス			16:30～18:00 HOTフリータイム				16:30～18:00 HOTフリータイム											
16:00		16:15～18:00 麻雀			17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス			18:20～19:20 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)				18:20～19:20 HOTYOGA リフレッシュ Aya(K)											
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30	WEB 18:30～19:30 LesMILLS BODYATTACK 宮田 茜				18:30～19:15 HOTYOGA ビギナー 北村 勝			18:30～19:15 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀				18:30～19:15 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀											
19:00		19:00～19:30 卓球フリー			19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美			19:00～19:30 ZUMBA Sachi				19:00～19:30 ZUMBA Sachi											
19:30	WEB 19:30～20:20 LesMILLS BODYCOMBAT 宮田 茜				19:35～20:20 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀			19:35～20:20 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀				19:35～20:20 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀											
20:00		20:30～22:00 卓球フリー			20:05～20:50 グラマッスルフィット 川又 珠実			20:05～20:50 グラマッスルフィット 川又 珠実				20:05～20:50 グラマッスルフィット 川又 珠実											
20:30					21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE チェ・ウンテ			21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE チェ・ウンテ				21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE チェ・ウンテ											
21:00																							
21:30																							
22:00																							
22:30																							
23:00																							

★スタジオボルケーノのご利用について★

①ホットヨガご参加の際は、必ずヨガマットの上にバスタオル・ヨガラグを敷き、その上での受講をお願い致します。※マットの上に敷けるものがない場合は、ご参加いただけません。

②お飲み物を500～1リットルご持参ください。

③ヨガマットは番号の位置からずらすず、番号がマットの前・中心になるようにご利用お願い致します。※1人ずれてしまいますとばらつきが出てしまうため、ご協力をお願い致します。

④ホットフリータイムは男女入場可能です。

【定員】 : 27名(Natural) : 30名(Volcano) : 30名(Volcano/常温)

WEB ⇒WEB予約クラス ⇒初心者向けクラス

※プログラムや担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※スーパーマスター会員様、法人会員様は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。(スタッフ受付時間11:00～20:00)