

ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 2025年11月～プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
6:00							
6:30							
7:00	△ クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！ …HOTクラス実施時間 …備品使用クラス …マット使用クラス …マット未使用クラス …トランポリン使用クラス …初めての方も参加しやすい ■WEB予約クラス参加方法 ・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約し、予約した番号でレッスン受講します。※お一人様同時に4枠までご予約可能。 ※レッスン開始10分前までにチェックインしていない場合は自動キャンセルとなりますので、必ずチェックインをお願い致します。自動キャンセル後の同レッスン予約はレッスン開始5分前より予約可能です。						
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
10:30	10:15～11:15 オリジナルヨガ 正しい身体の使い方を覚えていくヨガ Kaori	10:00～11:00 HOTYOGAリンパフロー リンパの流れを整えるヨガ エリカ	10:00～11:00 HOTベルビクストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 宮澤 秀子	10:00～10:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	10:00～10:45 グラマッスルフィット 自重筋トレ 松田 愛子	9:45～10:45 ボディメンテナンス セルフマッサージ 渋谷 輝幸	8:30～9:30 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 北村 勝
11:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
11:30	11:35～12:20 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 上田 静	11:20～12:20 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松村 絵菜	11:20～12:20 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 佐藤 亮子	11:05～11:50 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ MIKA	11:05～11:50 LesMills BODYBALANCE ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズ 上田 静	11:05～11:50 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	9:50～10:35 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ 北村 勝
12:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
12:30	12:40～13:25 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下 美紀	13:30～14:30 スリムプロ-ヨガ 基本ポーズを流れるように行うヨガ 菅野 希希	13:00～14:00 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川 尚子	12:10～13:10 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	12:10～12:55 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 西村 健	12:05～12:50 UBOUND トランポリンエクササイズ つぐみ	10:55～11:55 HOT整体オリジナル セルフマッサージ 竹田 真知枝
13:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
13:30	13:45～14:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮下 美紀	15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	14:20～15:20 バレエ 基礎の動きを中心に行う 優子	13:55～14:40 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 功美	13:15～14:15 骨盤エクササイズ 歪み、凝りなどの不調改善 鳥越 玲子	13:10～14:10 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ MIKA	13:00～13:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 佐藤 翔生
14:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
14:30	14:50～15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 松本 久美子	16:00～16:45 グラマッスルフィット 自重筋トレ 松田 愛子	15:40～16:40 フラダンス ハワイの民族舞踊 篠田 美奈	15:10～16:10 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ Aya	14:40～15:40 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	14:30～15:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Hyde	14:05～14:50 LesMills BODYBALANCE ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズ 上田 静
15:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
15:30	18:30～19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	18:50～19:20 代行情報をご確認ください。	18:30～19:30 KAYA@ストレッチ ストレッチで身体の土台づくり 江川 桂子	18:15～19:15 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 栗原 美奈	18:20～19:05 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ	16:00～16:45 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ 本庄 悦子	15:10～15:55 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMë
16:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
16:30	19:50～20:50 HOTYOGAリフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mio	19:40～20:25 代行情報をご確認ください。	19:50～20:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 家城 和太	19:35～20:20 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ 御手洗 佳代	19:25～20:25 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ	16:15～17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMë	16:15～17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMë
17:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約
17:30	20:45～21:30 BODYBALANCE ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズ 西村 健	21:05～21:50 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	21:05～21:50 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	20:40～21:40 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	20:45～21:30 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

スタジオ入室は**レッスン開始10分前**からとなります。



■WEB予約方法

