

ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 2025年12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	
6:00 スタジオ	6:00 スタジオ	6:00 スタジオ	6:00 スタジオ	6:00 スタジオ	6:00 スタジオ	6:00 スタジオ	6:00
6:30							6:30
7:00	△クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！						7:00
7:30	<ul style="list-style-type: none"> …HOTクラス実施時間 …太極 …マット使用クラス …マット未使用クラス …トランボリン使用クラス …初めての方も参加しやすい 						7:30
8:00	<p>■WEB予約クラス参加方法</p> <p>・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。</p> <p>※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。</p>						8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	<p>WEB予約</p> <p>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</p>						10:00
10:30	<p>WEB予約</p> <p>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</p>						10:30
11:00	<p>WEB予約</p> <p>11:35～12:20 WOW!HIP ヒップアップトレーニング 上田 静</p>						11:00
11:30	<p>WEB予約</p> <p>11:20～12:20 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松村 紗葉</p>						11:30
12:00	<p>WEB予約</p> <p>12:40～13:25 UBOUND トランボリンエクササイズ 宮下 美紀</p>						12:00
12:30	<p>WEB予約</p> <p>13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮下 美紀</p>						12:30
13:00	<p>WEB予約</p> <p>14:50～15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 松本 久美子</p>						13:00
13:30	<p>WEB予約</p> <p>15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美</p>						13:30
14:00	<p>WEB予約</p> <p>16:00～16:45 グラマッスルフィット 自重筋トレ 松田 愛子</p>						14:00
14:30	<p>WEB予約</p> <p>18:30～19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛</p>						14:30
15:00	<p>WEB予約</p> <p>18:35～19:20 エアロビクスライト リズミカルに全身を動かす運動 中川 昇</p>						15:00
15:30	<p>WEB予約</p> <p>19:40～20:25 LES MILLS DANCE ハイエナジーなダンスプログラム 大間 愛美</p>						15:30
16:00	<p>WEB予約</p> <p>20:45～21:30 LES MILLS 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</p>						16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	<p>WEB予約</p> <p>18:30～19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛</p>						18:30
19:00	<p>WEB予約</p> <p>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</p>						19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
	<p>スタジオ入室はレッスン開始10分前からとなります。</p>						
	<p>■内容解説</p> 						
	<p>■代行情報</p> 						
	<p>■WEB予約方法</p> 						