

**ジエクサー・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	
	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！！							
7:30	■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。 ※レッスンは開始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。							
8:00	…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		
8:30							WEB予約 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	
9:00								
9:30								
10:00	WEB予約 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	WEB予約 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	WEB予約 10:00～11:00 HOTベルピックスストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 宮澤 秀子	WEB予約 10:00～10:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	WEB予約 10:00～10:45 グラマッスルフット 自重筋トレ 松田 愛子	WEB予約 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	WEB予約 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	
10:30								
11:00							WEB予約 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	
11:30	WEB予約 11:35～12:20 Wow!AMP ヒップアップトレーニング 上田 静	WEB予約 11:20～12:20 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松村 絵葉	WEB予約 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	WEB予約 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	WEB予約 11:05～11:50 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 上田 静	WEB予約 11:05～11:50 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano		
12:00								
12:30	WEB予約 12:40～13:25 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下 美紀							
13:00								
13:30	WEB予約 13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮下 美紀	WEB予約 13:30～14:30 スリムフーヨーガ 基本ポーズを流れるように行うヨガ 菅野 有希	WEB予約 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				WEB予約 13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 佐藤 翔生	
14:00								
14:30	WEB予約 14:50～15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 松本 久美子	WEB予約 15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	WEB予約 14:20～15:20 バレエ 基礎の動きを中心に行う 優子	WEB予約 13:55～14:40 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 功美	WEB予約 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	WEB予約 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	WEB予約 14:05～14:50 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 上田 静	
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	WEB予約 18:30～19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	WEB予約 18:35～19:20 エアロピクスライト リズムカルに全身を動かす運動 中川 昇	WEB予約 18:30～19:30 KAYA®ストレッチ ストレッチで身体を土台づくり 江川 桂子	WEB予約 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	WEB予約 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 ヒとみ	■内容解説	■代行情報	
19:00								
19:30								
20:00	WEB予約 19:50～20:50 HOTYOGARフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mio	WEB予約 19:40～20:25 LES MILLS DANCE ハイエネルギーなダンスプログラム 大関 愛美	WEB予約 19:50～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 家城 和太	WEB予約 19:35～20:20 HOTYOGAMドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ 御手洗 佳代	WEB予約 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 ヒとみ	■WEB予約方法		
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。