

# ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 2026年1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	<p style="text-align: center;"><b>△クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>…HOTクラス実施時間</li> <li>…太極</li> <li>…マット使用クラス</li> <li>…マット未使用クラス</li> <li>…トランボリン使用クラス</li> <li>…初めての方も参加しやすい</li> </ul>						7:00
7:30							7:30
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							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ペルピックストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 宮澤 秀子	WEB予約 10:00～10:45 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	WEB予約 10:00～10:45 グラマッスルフィット 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 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
10:30							9:30
11:00							10:00
11:30	WEB予約 11:35～12:20 <b>WOW HIP</b> 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 紗葉	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 機械的ストレッチと簡単なエクササイズ MIKA	WEB予約 11:05～11:50 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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	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
12:00							10:30
12:30	WEB予約 12:40～13:25 <b>UBOUND</b> トランボリンエクササイズ 宮下 美紀						11:00
13:00							11:30
13:30							12:00
14:00	WEB予約 13:45～14:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 宮下 美紀	WEB予約 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 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 13:55～14:40 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 機械的ストレッチと簡単なエクササイズ MIKA	WEB予約 13:00～13:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 佐藤 翔生
14:30							13:00
15:00	WEB予約 14:50～15:50 フラダンス ハイワイの民族舞踊 松本 久美子	WEB予約 15:00～15:45 <b>ZUMBA</b> 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 15:10～16:10 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 尚武	WEB予約 14:40～15:40 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	WEB予約 14:05～14:50 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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 14:05～15:55 EZ DO DANCERIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMé
15:30							14:00
16:00							14:30
16:30							15:00
17:00							15:30
17:30							16:00
18:00							16:30
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 リズミ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 ストレッチで身体の土台づくり 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 ヴエルデ ひとみ	WEB予約 17:00～17:45 HOTYOGAアトックス 立位中心で行うヨガ 本庄 悅子	WEB予約 17:00～17:45 内容解説
19:00							17:00
19:30							18:00
20:00	WEB予約 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	WEB予約 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	WEB予約 19:50～20:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 山下 瑞久	WEB予約 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	WEB予約 19:25～20:25 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ ヴエルデ ひとみ	WEB予約 20:40～21:40 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	WEB予約 20:45～21:30 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス Yuri
20:30							18:30
21:00							19:00
21:30							19:30
22:00							20:00
22:30							21:00
	<b>スタジオ入室はレッスン開始10分前からとなります。</b>						21:30
	<b>■代行情報</b> 						22:00
	<b>■WEB予約方法</b> 						22:30