

ジエクサー・ライトジム セレオ国分寺 2025年5月～プログラム 2025.4.22[現在]

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	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
<p>6:00</p> <p>6:30</p> <p>7:00</p> <p>7:30</p> <p>8:00</p> <p>8:30</p> <p>9:00</p> <p>9:30</p> <p>10:00</p> <p>10:30</p> <p>11:00</p> <p>11:30</p> <p>12:00</p> <p>12:30</p> <p>13:00</p> <p>13:30</p> <p>14:00</p> <p>14:30</p> <p>15:00</p> <p>15:30</p> <p>16:00</p> <p>16:30</p> <p>17:00</p> <p>17:30</p> <p>18:00</p> <p>18:30</p> <p>19:00</p> <p>19:30</p> <p>20:00</p> <p>20:30</p> <p>21:00</p> <p>21:30</p> <p>22:00</p> <p>22:30</p>													
<p>●HOTクラス実施時間</p> <p>■ 本棟 ...備品使用クラス</p> <p>■ ...マット使用クラス</p> <p>■ ...マット未使用クラス</p> <p>■ ...トランポリン使用クラス</p> <p>■ WEB予約 ...WEB予約クラス</p> <p>■ ...初めの方も参加しやすい</p> <p>▲クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！</p> <p>■ 内容解説</p> <p>■ 代行情報</p> <p>■ WEB予約方法</p> <p>■ WEB予約クラス参加方法</p> <p>・ジエクサー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> <p>【ショートレッスンとは?】⇒スタッフが表記項目に応じて皆様のサポートをします☆</p> <p>スタッフ運動サポート⇒ フィットネス初心者で何をしたら良いかわからない・マンシンの使い方がわからない・フォームが不安など、お悩みの方へ無料でご案内させていただきます！</p> <p>ウエスト⇒ お腹周りが気になる方へ、簡単に出るお腹周りの自重トレーニングをサポートいたします！ウエスト引き締めや体幹強化が期待できます！</p> <p>筋膜リリース⇒ フォームローラーを使用し、全身の筋膜リリースを行います。筋肉疲労の軽減やむくみ解消、姿勢改善などが期待できます！</p> <p>※ストレッチエリアでのショートレッスンの際は優先的に使用させていただきます。予めご了承ください。</p>													
WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約	
10:15~11:15 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ Kaori		10:00~11:00 HOTYOGAリハビリ リンの流れる整えるヨガ 工川		10:00~11:00 HOTベルビックスストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 高澤 秀子		10:00~10:45 ZUMBA 国際標準系ダンス 岩崎 友美		10:00~10:45 グラマラスフィット 自腹トレ 松田 愛子		9:45~10:45 ボディメンテナンス エクササイズ 渋谷 輝幸		8:30~9:30 HOTYOGAギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 北村 勝	
11:35~12:20 ソフィアトレーニング 上田 静	11:30~12:00 スタッフ運動サポート	11:20~12:20 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松村 絵葉	11:30~11:50 ウエスト	11:20~12:20 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りの中心で行うヨガ 佐藤 亮子	11:30~12:00 スタッフ運動サポート	11:05~11:50 モナリザ 国際標準系ダンス MIKA	11:30~11:50 筋膜リリース	11:05~11:50 BODYBALANCE ヨガの要素を取り入れたエクササイズ 上田 静	11:30~12:00 スタッフ運動サポート	11:05~12:05 モナリザ 骨盤のストレッチと関節エクササイズ MIKA	11:30~11:50 ウエスト	9:50~10:35 HOTYOGAミドル 様々なポーズを中心に行うヨガ 北村 勝	11:30~11:50 ウエスト
12:40~13:25 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下 美紀	12:30~12:50 筋膜リリース		12:30~13:00 スタッフ運動サポート	12:10~12:55 ZENSEE ヨガ×禅 Yui	12:30~12:50 筋膜リリース	12:10~12:55 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 志乃	12:30~13:00 ウエスト	12:10~12:55 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 志乃	12:30~12:50 ウエスト	12:20~13:05 UBOUND トランポリンエクササイズ Yui	12:30~13:00 スタッフ運動サポート	10:55~11:55 HOT全体オリジナル エクササイズ 竹田 真知枝	12:30~13:00 スタッフ運動サポート
13:45~14:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮下 美紀	13:30~14:00 スタッフ運動サポート	13:30~14:30 スリムアローヨガ 基本ポーズを取り入れたヨガ 菅野 有希	13:30~13:50 筋膜リリース	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	13:30~14:00 スタッフ運動サポート	14:05~14:50 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ Yui	13:30~13:50 ウエスト	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	13:30~14:00 スタッフ運動サポート	13:25~14:10 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	13:30~13:50 筋膜リリース	13:00~13:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yui	13:30~13:50 筋膜リリース
14:50~15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 松本久美子	15:00~15:45 ZUMBA 国際標準系ダンス 岩崎 友美		15:00~15:45 ZUMBA 国際標準系ダンス 岩崎 友美	14:20~15:20 バレエ 基礎の動きを中心に行う 優子	15:40~16:40 フラダンス ハワイの民族舞踊 種田美奈	15:10~16:10 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りの中心で行うヨガ Aya	15:40~16:40 フラダンス ハワイの民族舞踊 種田美奈	14:40~15:40 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	14:30~15:00 スタッフ運動サポート	14:30~15:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yui	14:30~15:00 スタッフ運動サポート	14:05~14:50 BODYBALANCE ヨガの要素を取り入れたエクササイズ 上田 静	14:30~15:00 スタッフ運動サポート
18:30~19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	19:00~19:20 ウエスト	18:40~19:10 UBOUND トランポリンエクササイズ Yui	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	18:30~19:30 KAYA@ストレッチ ストレッチで身体の歪みを 江川桂子	19:00~19:20 筋膜リリース	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	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	18:30~19:15 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズを中心に行うヨガ 土田 紗也	19:00~19:20 ウエスト	15:55~16:40 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズを中心に行うヨガ Yui	16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMe	15:10~15:55 EZ DO DANCERIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMe	16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMe
19:50~20:50 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mio	20:00~20:30 スタッフ運動サポート	19:45~20:15 ソフィアトレーニング Yui	20:00~20:20 筋膜リリース	19:35~20:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ TATSUYA	20:00~20:30 スタッフ運動サポート	19:35~20:20 HOTYOGAコア 身体の調子を確認するヨガ Yui	20:00~20:20 ウエスト	19:35~20:35 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 杉崎 節子	20:00~20:30 スタッフ運動サポート	17:00~18:00 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 本庄 桃子	17:00~18:00 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 本庄 桃子	19:30~20:00 スタッフ運動サポート	19:30~20:00 スタッフ運動サポート
21:10~21:55 調整中 代行掲載もご確認ください	21:00~21:20 筋膜リリース	20:30~21:30 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 杉崎 節子	21:00~21:30 スタッフ運動サポート	20:45~21:45 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	21:00~21:20 ウエスト	20:40~21:40 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	21:00~21:30 スタッフ運動サポート	21:00~21:45 ZUMBA 国際標準系ダンス Yui	21:00~21:20 筋膜リリース	18:30~18:50 ウエスト	18:30~18:50 筋膜リリース	20:30~20:50 筋膜リリース	20:30~20:50 ウエスト
<p>スタジオ入室はレッスン開始10分前からとなります。インストラクターの指示にしたがってご入室ください。</p>													