










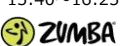








JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:30							2026/1月～	9:30
10:00								10:00
10:30	10:00～10:45 ピラティス ～骨盤矯正～ 前川 尚子	10:00～10:45 YOGA 内藤 美砂	10:00～10:45  LiLian	10:00～10:45 YOGA 浅枝 文子	10:00～10:45 ピラティスフロー ～動きのコントロール～ 山口 千恵子	10:00～10:45 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ 菊名 奈穂	10:00～10:45  Dance 栗原 浩一	10:30
11:00								11:00
11:30	11:05～11:50  ZUMBA 佐々木 純子	11:05～11:50 ルーシーダットン 西田 真記子	11:05～11:50 リラックスヨガ FUKIKO	11:05～11:50  BODYJAM Sachie	11:05～11:50 整体オリジナル 竹田 真知枝	11:00～12:00 YOGA 高岩 加奈子	11:00～12:00 ピラティス ～体幹強化～ 前川 尚子	11:30
12:00								12:00
12:30	12:10～12:55 YOGA Sayaka	12:05～12:50 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10～12:55 カーディオダンス YUMI	12:10～12:55 J-POP DANCE GROOVE さわちん	12:10～12:55  清水 あかね	12:15～13:00  BODYCOMBAT 藤ヶ崎 美奈	12:15～13:00  BODYJAM 藤ヶ崎 美奈	12:30
13:00								13:00
13:30		13:05～13:50 YOGA 成田 瑞穂	13:15～14:00 美軸ラインエクササイズ 市村 由貴	13:15～14:00 リラックスヨガ 尾島 真理	13:15～14:00 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	13:15～14:00  BODYATTACK 藤ヶ崎 美奈	13:15～14:00  BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈	13:30
14:00								14:00
14:30						14:15～15:00  BODYJAM 川島 麻里奈	14:15～15:00 スタジオフリー解放	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00						15:40～16:25  BODYCOMBAT 白石 周史	15:40～16:25  ZUMBA Chie	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		18:20～19:05  清水 あかね		18:30～19:15 スリムフローヨガ FUKIKO	18:25～19:10  BODYBALANCE 千葉 香織			18:30
19:00	19:00～19:45 リラックスヨガ MIKA	19:20～20:05 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	19:00～19:45 スリムフローヨガ MIKA	19:30～20:15  ZUMBA YUMI	19:25～20:10 ピラティス ～リフレッシュ～ 前川 尚子			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00～20:45  ZUMBA 岩崎 友美	20:25～21:10  ZUMBA 宮崎 淑子	20:00～20:45  BODYCOMBAT 中澤 俊幸					20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

※ インストラクターが諸事情（電車遅延・連休等）によりレッスン開始10分後までに到着できなかった場合は休講とさせていただきます。

(土)18:00～
(日)18:00～
スタジオフリー開放