

2025年12月23日～12月28日

ジェクサー・フィットネス&スパ 大井町クリスマス・年末特別タイムスケジュール

2025.11.29 更新

12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)									
スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム		
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース			
7:00																					
7:30																					
8:00	8:00～9:00																				
8:30	短期有料 卓球スクール																				
9:00	9:00～10:00																				
9:30	短期有料 卓球スクール	35	35																		
10:00																					
10:30	WEB 45	WEB 35	10:30～11:15	エアロビクスコンボⅠ 佐々木啓	10:30～11:15	ピラティスフロー 今井しのぶ	10:30～11:30	スイミングスクール中級													
11:00	WEB 45	WEB 35	11:30～12:15	LESMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	11:30～12:15	フラダンスMAKI	11:45～12:45	スイミングスクール初級													
11:30																					
12:00	WEB 50	WEB 35	12:45～13:30	48式太極拳 松矢好布	12:50～13:35	コアピラティス前川尚子															
12:30	WEB 50	WEB 35	13:00	WEB 50	13:30	LESMILLS Xmas BODYCOMBAT 山本圭介	13:45～13:55	ミットシェイプ伊倉希実子													
13:00																					
13:30	WEB 50	WEB 25	13:30	WEB 50	13:45	YOGAビギナー Mika	13:45～14:30	YOGAビギナー Mika	13:45～14:40	YOGAビギナー Mika	13:45～14:40	YOGAビギナー Mika	13:45～14:45	YOGAビギナー Mika	13:45～14:45	YOGAビギナー Mika	13:45～14:45	YOGAビギナー Mika	13:45～14:45		
14:00	WEB 50	WEB 25	14:00	WEB 50	14:15	リラックスヨガ ユキ	13:50～14:35	協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	13:55～14:40	エアロビクス ストレッチ 杉田久仁子	14:15～14:45	アクア 村上寛子	14:15～14:45	グルトレ	14:15～14:45	グルトレ	14:15～14:45	グルトレ	14:15～14:45		
14:30																					
15:00	WEB 50	WEB 25	15:00	WEB 50	15:15	Balletone ⁺ 高田まゆみ	15:00～15:40	YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:00～15:45	エアロビクス ライト 杉田久仁子	15:15～15:45	スクール準備時間 15:30～16:30	15:15～15:45	リラックスヨガ 廣瀬正晃	15:35～15:45	リラックスヨガ 廣瀬正晃	15:35～15:45	リラックスヨガ 廣瀬正晃	15:35～15:45	リラックスヨガ 廣瀬正晃	15:35～15:45
15:30																					
16:00	WEB 50		16:00～16:45	WEB 50	16:15	リラックスヨガ 内藤美砂	16:00～16:45	リラックスヨガ 内藤美砂	16:10～17:10	ジュニアダンススクール	16:30～17:30	ジュニアダンススクール	16:45～16:45	グルトレ	16:45～16:45	グルトレ	16:45～16:45	グルトレ	16:45～16:45		
16:30																					
17:00	WEB 50		17:00～17:45	WEB 50	17:15	美輪フェイス エクササイズ 香取知里	17:00～17:45	ボディコンディショニングアクア 中村友香	17:20～15:50	エアロビクス ライト 杉田久仁子	17:30～17:45	ジュニアダンススクール	17:30～17:45	グルトレ	17:30～17:45	グルトレ	17:30～17:45	グルトレ	17:30～17:45	グルトレ	
17:30																					
18:00																					
18:30	WEB 45	WEB 35	18:30～19:15	WEB 45	18:30～19:15	WEB 45	18:30～19:15	WEB 45	18:35～19:20	WEB 25	18:35～19:20	WEB 45	18:35～18:45	WEB 45	18:35～19:20	WEB 35	18:20～19:05	WEB 45	18:30～19:30		
19:00	ZUMBA ⁺ つばさ		19:00	WEB 45	19:35～20:20	LESMILLS Xmas BODYATTACK RIKUTO	19:40～20:25	LESMILLS BODYBALANCE つばさ	19:45～20:45	スイミングスクール中級	19:15～19:45	WEB 45	19:15～19:45	WEB 45	19:35～19:20	WEB 35	19:20～19:05	WEB 45	19:30～19:30	WEB 45	18:30～19:30
19:30																					
20:00	WEB 45		20:00	WEB 45	20:40～20:25	LesMills BODYJAM HONOKA&れんじろう	20:45～20:45	YOGAリフレッシュ つばさ	20:45～20:45	スイミングスクール中級	20:15～20:45	WEB 45	20:15～20:45	WEB 45	20:40～20:25	WEB 35	19:25～20:10	WEB 45	20:40～20:45	WEB 45	20:15～20:45
20:30																					
21:00	WEB 45		21:00	WEB 45	20:40～21:25	LesMills BODYCOMBAT RIKUTO	20:45～21:30	WEB 45	20:45～21:30	HOT YOGA ピギナー NAO	20:15～20:45	WEB 45	20:15～20:45	WEB 45	20:40～20:25	WEB 35	19:25～20:10	WEB 45	20:40～21:15	WEB 45	20:15～20:45
21:30																					
22:00																					

28 ⇒定員28名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

※プログラムは、予告なく変更する可能性がございます。
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

ジェクサー・フィットネス&スパ 大井町クリスマス・年末特別タイムスケジュール

2025.11.10 更新

12月27日(土)				12月28日(日)					
スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
7:00									
7:30									
8:00									
8:30									
9:00	WEB 43				WEB 45				
9:30	9:20~10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子				WEB 35				
10:00	WEB 45	WEB 35	10:20~11:05 太極拳 大谷なほみ	10:30~11:30 スイミングスクール 初級	WEB 36	WEB 35	10:30~11:10 志乃 BODYCOMBAT	10:30~11:30 HOT ピラティス 鷲崎恵利子	
10:30	10:25~11:10 Balletone 高田まゆみ				WEB 35		牧阿佐美/バレエ60	10:30~11:30 スイミングスクール 初級	
11:00	WEB 45	WEB 35	11:20~12:05 リラックスヨガ コア・シェイク 福田美鈴	11:45~12:45 スイミングスクール 初級	WEB 45	WEB 35	11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)	11:45~12:45 スイミングスクール 中級	
11:30	11:35~12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂				WEB 35		11:45~12:30 YUMI ZUMBA	11:45~12:45 HOT YOGA ミドル45 大石修子	
12:00	WEB 45	WEB 35	12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松渚	13:00~13:30 アクア 葉山亞希恵	WEB 45	WEB 35	12:35~13:20 YOKO.M yoko.m	12:55~13:40 YOGA 骨盤調整	
12:30	12:40~13:25 エアロピクス ライト 片山千穂				WEB 35		13:45~14:30 LesMills BODYPUMP FUMI	14:00~14:30 WOW!HIP 若林由佳	
13:00	WEB 45	WEB 35	13:30~14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松渚	13:40~14:10 ミットシェイプ 葉山亞希恵	WEB 45	WEB 35	14:15~14:45 戸田翔太	14:30~15:15 アクア 井手直樹	
13:30	WEB 45	WEB 35	14:00~14:40 LesMills BODYPUMP FUMI		WEB 35		14:50~15:20 WOW!CORE HONOKA	15:15~16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子	
14:00	WEB 45	WEB 35	15:00~15:45 LESMILLS BODYCOMBAT FUMI	15:00~16:00 泳ぎこみイベント ①50M 定員10名 ②25M 定員12名 12/6 17:30~イベント予約 参加費:無料 詳細は別POPをご確認ください。	WEB 45	WEB 35	15:40~16:25 LesMills BODYCOMBAT RIKUTO	16:00~16:30 平泳ぎ ベーシック	
14:30	WEB 45	WEB 35	16:05~16:50 ジャズダンス45 田畠幸一	16:10~17:10 大井町年末泳ぎこみスペシャル	WEB 35	WEB 35	16:45~17:30 LesMills BODYJAM つばさ	16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ HONOKA	
15:00	WEB 45	WEB 35	17:05~17:50 ダンサース ストレッチ 田畠幸一	17:30~18:00 WOW!CORE REO	WEB 45	WEB 35	17:15~17:45 つばさ	16:40~17:10 バタフライ ベーシック	
15:30	WEB 45	WEB 35	18:00~19:00 LESMILLS BODYBALANCE HONOKA	18:00~19:00 スイミングスクール 中級	WEB 25	WEB 35	17:25~18:10 LesMills BODYBALANCE つばさ	17:15~17:45 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子	
16:00	WEB 45	WEB 35	19:00 大井町コンバット チーム	19:15~20:15 スイミングスクール 初級	WEB 35	WEB 25	17:50~18:35 LesMills BODYBALANCE つばさ	18:15~18:45 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子	
16:30	WEB 45	WEB 35	19:30~21:00 AJDF参加 短期有料スクール 田畠幸一	19:40~20:40 AJDF参加 短期有料スクール YUMI	WEB 25	WEB 35	18:55~19:25 スクリュット&ブッシュ アップ108回イベント	18:15~18:45 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子	
17:00	WEB 50	WEB 35	20:00 AJDF参加 短期有料スクール 田畠幸一	20:30 年末イベント 18:10~19:10 LESMILLS BODYCOMBAT	WEB 25	WEB 35	19:15~20:15 動き納め!!	18:15~18:45 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子	
17:30	WEB 35	WEB 35	21:00 年末イベントBODYCOMBAT詳細 料金: S席/1,100円 A席/550円 (税込) 支払: 事前WEBクレジット決済 申込: 12月6日(土) 10:00~	21:30	WEB 25	WEB 35	21:00 年末イベントBODYCOMBAT詳細 料金: S席/1,100円 A席/550円 (税込) 支払: 事前WEBクレジット決済 申込: 12月6日(土) 10:00~	21:30	WEB 25
22:00									

※プログラムは、予告なく変更する可能性がございます。
<http://www.jexer.jp>

備品について

	スタジオA	スタジオB	プール
ストレッチマット	50	35	
ヨガマット			
ステップ台	45		
コリオスパイラルボール			35
ボール			35
バーベル	45		
レズミルズチューブ			
グルーツバンド			35
トランポリン			25
ミット			40
ヌードル			20

	WEB予約対象クラス なくなり次第販売とさせていただきます。
	運動初心者・久しぶりに運動される方 体力に自信のない方にお勧めのクラス
	月会費制有料スクール

グループエクササイズご参加について

- ◆ 全店統一でレッスン開始後の参加は、ご遠慮いただきます。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。
- ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせて頂きます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ◆ アクア・水中ウォーキングのレッスンは参加者12名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
(※ボディコンディショニングアクアのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。)
- ◆ テクニカルレッスンは参加者16名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
(※スピード&ディスタンス/ディスタンスのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。)
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、
他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

ホットプログラムご参加について

ホットプログラムにご参加される際は
バスタオルとお飲み物をお持ちください。
またレッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。

WEB予約対象クラスについて

- ・2022年7月1日より、全スタジオレッスンはWEB予約が必須です。
- ・WEB予約対象クラスのご参加は完全予約制です。
- ・ご自身のアカウントからご予約をお願い致します。
(事前にアカウントの作成が必要です)
- ・レッスン終了10分後より、4週間後の同じレッスンをご予約いただけます。
- ・レッスン参加後に1杯消化され、次のレッスンをご予約頂けます。
- ・レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で予めキャンセルしていただきますようお願いいたします。
- ・**レッスン開始10分前までにチェックインができるでない場合、自動キャンセルとなりますのでご注意ください。**
自動キャンセルされた空き枠については、レッスン開始5分前より直前予約可能となります。(予約枠は使用いたしません)
- ・WEB予約を**お済みでない場合、ご参加いただけません**ので事前にご予約を済ませるようお願いいたします。
不正利用(予約なし参加など)が発覚した場合は、アカウント停止をさせていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

大井町店
代行情報QR

