

|       | 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  |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 8:30  | 8:00~9:00<br>短期有料卓球スクール                           |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 9:00  | 9:00~10:00<br>短期有料卓球スクール                          |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 9:30  |   | 9:25~10:10<br>アクティブピラティス<br>佐々木啓      |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 10:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 10:30 | 10:30~11:15<br>エアロビクスコンボI<br>佐々木啓                 | 10:30~11:15<br>ピラティスフロー<br>今井しのぶ      | 10:30~11:30                            |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 11:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 11:30 | 11:30~12:15<br>LES MILLS BODYATTACK<br>藤ヶ崎美奈      | 11:30~12:15<br>フラダンス<br>MAKI          | 11:45~12:45                            |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 12:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 12:30 | 12:45~13:30<br>48式太極拳<br>松矢好布                     | 12:50~13:35<br>コアピラティス<br>前川尚子        |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 13:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 13:30 | 13:50~14:35<br>リラックスヨガ<br>ユキ                      | 13:55~14:40<br>協栄シェイプボクシング45<br>高田まゆみ | 14:15~15:00                            |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 14:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 14:30 | 14:55~15:40<br>ヘルピックストレッチ<br>ユキ                   | 15:00~15:45<br>Balletone<br>高田まゆみ     | 15:20~15:50<br>ボディコンディショニングアクア<br>中村友香 |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 15:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 15:30 | 16:00~16:45<br>美軸ラインエクササイズ<br>香取知里                | 16:00~16:45<br>美軸フェイスエクササイズ<br>香取知里   |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 16:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 16:30 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 17:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 17:30 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 18:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 18:30 | 18:30~19:15<br>ZUMBA<br>つばさ                       | 18:30~19:15<br>WOW!HIP<br>HONOKA      | 奇数週:WOW!HIP<br>偶数週:WOW!CORE            |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 19:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 19:30 | 19:35~20:20<br>LES MILLS BODYPUMP<br>HONOKA&れんじろう | 19:40~20:25<br>YOGA リフレッシュ<br>つばさ     | 19:45~20:45                            |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 20:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 20:30 | 20:40~21:25<br>RITMOS<br>リトモス AZU                 | 20:45~21:30<br>LAOUND.<br>RIKUTO      |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 21:00 |   |                                       |  |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |           |       |      |      |    |
| 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あります。  
※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  |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 9:30  | WEB 43<br>9:20~10:05<br>ステップコンボI<br>渡辺美佐子   |   |   |      |    | WEB 45<br>9:05~9:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>志乃       | WEB 35<br>9:25~10:10<br>HOT ピラティス<br>津嶋恵利子            |   |      |                     |
| 10:00 |   |   |   |      |    | WEB 36<br>10:10~11:10<br>牧阿佐美/バレエ60                        | WEB 35<br>10:30~11:15<br>骨格メイクhot<br>津嶋恵利子            |   |      |                     |
| 10:30 | WEB 45<br>10:25~11:10<br>Balletone<br>高田まゆみ   | WEB 35<br>10:20~11:05<br>太極拳<br>大谷なほみ                       | 10:30~11:30<br>スイミング<br>スクール<br>初級  |      |    |  | 10:30~11:30<br>スイミング<br>スクール<br>初級                    | 10:30~11:30<br>スイミング<br>スクール<br>初級      |      |                     |
| 11:00 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 11:30 | WEB 45<br>11:35~12:20<br>【オリジナル】<br>コア・シェイク<br>片山千穂                                     | WEB 35<br>11:20~12:05<br>リラックスヨガ<br>福田美鈴                    |   |      |    | 11:20~12:20<br>短期有料<br>バレースクール<br>(中上級)                    | WEB 35<br>11:45~12:30<br>HOT YOGA<br>ミドル45<br>大石修子    | 11:45~12:45<br>スイミング<br>スクール<br>中級      |      | 11:15~11:45<br>グルトレ |
| 12:00 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 12:30 | WEB 45<br>12:40~13:25<br>エアロピクス<br>ライト<br>片山千穂  | WEB 35<br>12:30~13:15<br>HOT YOGA<br>骨盤調整<br>小松浩            | WEB 40<br>13:00~13:30<br>アクア<br>葉山亜希恵   |      |    | WEB 45<br>12:35~13:20<br>ZUMBA<br>FINEST<br>YUMI           | WEB 35<br>12:55~13:40<br>YOGA<br>骨盤調整<br>yoko.m       |   |      | 12:15~12:45<br>グルトレ |
| 13:00 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 13:30 |   |   |   |      |    | WEB 45<br>13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>戸田翔太     | WEB 35<br>14:00~14:30<br>Wow! HIP<br>若林田佳             |   |      | 13:15~13:45<br>グルトレ |
| 14:00 | WEB 45<br>13:55~14:40<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>FUMI                                  |   |   |      |    | WEB 35<br>14:50~15:20<br>Wave<br>CORE<br>HONOKA            | WEB 35<br>15:15~16:00<br>HOT YOGA<br>骨盤調整<br>大石修子     |   |      | 14:15~14:45<br>グルトレ |
| 14:30 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 15:00 | WEB 45<br>15:00~15:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>FUMI                                | 15:00~16:00<br>ジュニア<br>ダンススクール                              | 泳ぎこみイベント<br>①50M 定員10名<br>②25M 定員12名<br>12/6 17:30~イベント予約<br>参加費：無料<br>詳細は別POPをご確認ください。 |      |    |  |   |   |      |                     |
| 15:30 |   |   |   |      |    | WEB 45<br>15:40~16:25<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>RIKUTO | WEB 35<br>16:20~17:05<br>HOT YOGA<br>リフレッシュ<br>HONOKA | WEB 25<br>16:00~16:30<br>平泳ぎ<br>ベーシック   |      | 15:15~15:45<br>グルトレ |
| 16:00 | WEB 45<br>16:05~16:50<br>ジャズダンス45<br>田畑幸一   | 16:10~17:10<br>ジュニア<br>ダンススクール                              | 16:00~17:00<br>大井町年末<br>泳ぎこみ<br>スペシャル   |      |    | WEB 45<br>16:45~17:30<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>つばさ       | WEB 35<br>17:25~18:10<br>HOT YOGA<br>リンパフロー<br>阿部理佳子  | WEB 25<br>16:40~17:10<br>バタフライ<br>ベーシック |      | 16:15~16:45<br>グルトレ |
| 16:30 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 17:00 | WEB 50<br>17:05~17:50<br>ダンサーズ<br>ストレッチ<br>田畑幸一   | WEB 35<br>17:30~18:00<br>Wave<br>CORE<br>REO                |   |      |    | WEB 50<br>17:50~18:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>つばさ   |   |   |      | 17:15~17:45<br>グルトレ |
| 17:30 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 18:00 | WEB 45<br>年末イベント<br>18:10~19:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>大井町コンバット<br>チーム           | WEB 25<br>18:35~19:20<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>HONOKA | 18:00~19:00<br>スイミング<br>スクール<br>中級  |      |    |  |   |   |      | 18:15~18:45<br>グルトレ |
| 18:30 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 19:00 |   |   |   |      |    | 18:55~19:25<br>スクワット&プッシュ<br>アップ108回イベント<br>動き納め!!         |   |   |      |                     |
| 19:30 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 20:00 | 19:30~21:00<br>AJDF参加<br>短期有料スクール<br>田畑幸一   | 19:40~20:40<br>AJDF参加<br>短期有料スクール<br>YUMI                   | 19:15~20:15<br>スイミング<br>スクール<br>初級  |      |    |  |   |   |      |                     |
| 20:30 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 21:00 | 年末イベントBODYCOMBAT詳細<br>料金：S席/1,100円 A席/550円(税込)<br>支払：事前WEBクレジット決済<br>申込：12月6日(土) 10:00~ |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 21:30 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |
| 22:00 |   |   |   |      |    |  |   |   |      |                     |

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    |       |     |
| レスミルズチューブ   |       |       |     |
| グルーツバンド     |       | 35    |     |
| トランポリン      |       | 25    |     |
| ミット         |       |       | 40  |
| ヌードル        |       |       | 20  |

|  |   |     |                                     |
|--|---|-----|-------------------------------------|
|  | 備品が必要なクラス※数に限りがあります。<br>なくなり次第定員とさせていただきます。 | WEB | WEB予約対象クラス<br>レッスン開始10分前までに予約してください |
|  | 運動初心者・久しぶりに運動される方<br>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                          |
|  | 有料プログラム                                     |     |                                     |

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いただきます。
- ◆ 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いただきます。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枠消化され、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ていない場合、  
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  
させていただきます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



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