

# ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

## 2025年10月26日（日） 特別プログラム

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	
9:00				9:00
9:30	9:00~11:10			9:30
10:00	キッズスクール biimaSports	WEB		10:00
10:30		10:00~10:45 HOTYOGA ~リンパフロー~ Ayaka	10:15~10:45 TILT ~ト半身~	10:30
11:00		WEB		11:00
11:30		11:05~11:50 HOTYOGA ~ビギナー~ Ayaka	11:15~11:35 お腹引き締め	11:30
12:00	有料レッスン 11:55~12:40 LES MILLS DANCE Chieトレーナー×まい	WEB	WEB	12:00
12:30		12:10~12:55 BtoBベルヴィス ~HOT~ 三好 智子	12:15~12:45 TILT ~全身~	12:30
13:00	WEB	WEB	WEB	13:00
13:30	13:00~13:45 UBOUND RADICAL FITNESS Kana	13:10~13:55 ZENSEE mindfulness まい ~陽~	13:15~13:45 TILT ~上半身~	13:30
14:00	WEB	WEB		14:00
14:30	14:05~14:50 ステップライト 竹内 愛	14:15~15:00 HOTeyeリカバリー 竹田 真知枝	14:15~14:35 ストレッチ	14:30
15:00	WEB	WEB	WEB	15:00
15:30	15:05~15:50 エアロビクスコンボ I 竹内 愛	15:20~16:05 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	15:15~15:45 TILT ~ト半身~	15:30
16:00	有料レッスン		WEB	16:00
16:30	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT Shinトレーナー×久保木	WEB	16:15~16:45 TILT ~全身~	16:30
17:00		16:45~17:30 HOTYOGA ~ビギナー~ ヴェルデひとみ	WEB	17:00
17:30	有料レッスン		17:15~17:45 TILT ~上半身~	17:30
18:00	17:40~18:40 LES MILLS BODYATTACK Shinトレーナー×熊倉×GAKU			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	有料プログラムの詳細については別紙ご確認ください。			19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00	こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。		営業時間 8:00~22:00 スタッフ対応時間 9:00~19:00	21:00