

ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年5月5日（月）こどもの日

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 | | | |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | WEB 祝日SP★60min 10:00~11:00 美軸ライン エクササイズ yuka | WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子 | WEB 10:15~10:45 アイルレ |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | WEB 11:20~12:05 RITMOS Haru | WEB 11:05~11:50  ZENSEE mindfulness ~陽~ まい | 11:15~11:35 お腹引き締め |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | WEB 12:25~13:10 LES MILLS BODY PUMP SHINTA | WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子 | WEB 12:15~12:45 アイルレ |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | WEB 13:30~14:15  UBOUND RADICAL FITNESS GAKU | WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ mie | WEB 13:15~13:45 アイルレ |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | WEB 祝日SP★60min 14:35~15:35  ZUMBA Chie | WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ mie | 14:15~14:35 筋膜リリース |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | | WEB 15:45~16:30 HOTYOGA ~ミドル~ Ayaka | WEB 15:15~15:45 アイルレ |
| 16:00 | 16:00~18:10 キッズスクール (ダンス) | WEB 16:50~17:35 HOTYOGA ~ビギナー~ Ayaka | WEB 16:15~16:45 アイルレ |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | 17:15~17:35 ストレッチ |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |

Information

■ WEB予約クラス参加方法 ■

・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。

* 祝日特別60minレッスン*

美軸ラインエクササイズ

スタジオA 10:00~11:00

体幹を伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。

60分クラスでじっくり、エクササイズしましょう！

はじめての方も安心してご参加頂けます◎

ZUMBA

スタジオA 14:35~15:35

ラテンの音楽に合わせてながら、パーティー感覚で汗がかけるシンプルダンスエクササイズです。

脂肪燃焼効果にプラス、ラテンの動作で腰回りの引き締め効果もあるプログラム。

見て真似して動けるので初めての方も気軽にご参加頂けます！60分楽しく踊りましょう♪

ご予約は通常のスタジオ予約より可能です。

営業時間 8:00~22:00

スタッフ対応時間 9:00~19:00