

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年8月11日（月） 山の日

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	WEB	
10:30	10:15～11:00 美軸ライン エクササイズ yuka	10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子	
11:00	WEB	WEB	
11:30	11:20～12:05 RITMOS Haru	11:05～11:50  ZENSEE mindfulness ～陽～ まい	11:15～11:35 お腹引き締め
12:00		WEB	WEB
12:30	有料レッスン 12:30～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 久保木×AKARI	12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15～12:45 ギルトレ ～全身～
13:00		WEB	WEB
13:30	有料レッスン	13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:15～13:45 ギルトレ ～上半身～
14:00	14:00～15:00 WOW! HIP ～祝日スペシャル～ まい×AKARI	WEB	14:15～14:35 筋膜リリース
14:30		14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	
15:00		WEB	
15:30		15:25～16:10 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	WEB
16:00	16:00～18:10	WEB	16:15～16:45 ギルトレ ～全身～
16:30		16:30～17:15 HOTYOGA ～ビギナー～ 小林 賀章	
17:00	キッズスクール (ダンス)		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■
・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から
予約可能です。

* 有料イベント *

BODYCOMBAT

スタジオA 担当:久保木×AKARI
12:30～13:30

パンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを目指す有酸素プログラム。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるクラスです。ストレス解消発散したい方にもおすすめ！！皆様のご参加お待ちしております。

■定員 50名
■料金 550円

WOW!HIP

スタジオA 担当:まい×AKARI
14:00～15:00

ダイナミックストレッチでウォーミングアップを行いトレーニングをしてから、お尻をまんべんなく鍛えていきます。正しいフォームを身につけて、自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポート致します。より効果を感じて頂けるように解説をつけながらクラスを進めていきます。
初めての方も安心してご参加頂けるクラスです!!
一緒にきれいなお尻目指してエクササイズしてみませんか？皆様のご参加お待ちしております。

■定員 50名
■料金 550円

詳細は別紙ご確認ください。

営業時間 8:00～22:00
スタッフ対応時間 9:00～19:00