

ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年9月15日（月） 敬老の日

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	Information
9:00				■ 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。
9:30				
10:00	有料レッスン 定員20名 WEB 10:00~11:00 体幹迷子から卒業！ ～軸を感じて、動きが変わる ボディメイク～ yuka	10:00~10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子		* 有料レッスン * 体幹迷子から卒業！ ～軸を感じて、動きが変わるボディメイク～ スタジオA 担当:yuka 10:00～11:00 体幹を安定させて軸を作るための筋肉や関節の使い方 を美軸メソッドで丁寧にお伝えします。 (アジャストあり) 普段のレッスンやトレーニングでフォームが合っているの か不安に感じている方バランスが苦手な方 膝、股関節、腰などに違和感がある方などなど ぜひこの機会にご参加ください!!
10:30				
11:00	WEB 11:20~12:05  ZUMBA 能見 章子	WEB 11:05~11:50  ZENSEE mindfitness まい	11:15~11:35 お腹引き締め	
11:30				
12:00	WEB イベントレッスン 12:25~13:10 LES MILLS BODY PUMP 内村俊介+a	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15~12:45 ギルトレ ～全身～	
12:30				
13:00	WEB 13:30~14:15  UBOUND RADICAL FITNESS GAKU	13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:15~13:45 ギルトレ ～上半身～	
13:30				
14:00	WEB 14:35~15:20 フラダンス 篠田 美奈	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				
16:00	16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)	15:25~16:10 HOT FREE TIME	WEB 16:15~16:45 ギルトレ ～全身～	
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				

営業時間 8:00～22:00
スタッフ対応時間 9:00～19:00

*** イベントレッスン ***
BODY PUMP
 スタジオA 担当:内村俊介+a
12:25～13:10
 バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。
 BODY PUMP™はプレスやスクワットなどの反復運動で
 心拍数を上げ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持
 します。低負荷・高回数がベースで、大きな筋肉を
 つけることなく身体を引き締めたい方にオススメです。
 新しいIRとともにレッスン実施させていただきます★
 是非この機会にご参加ください!!

アプリ・WEBサービス【スタジオ予約】より
 ご予約可能です。