

ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年4月29日（水）昭和の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ピラティスルーム	ジムエリア	Information
9:00					<p>■ 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。</p> <p>* 有料レッスン * BODYCOMBAT ～60min～ スタジオA 担当:つばさ 14:30～15:30</p> <p>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。ストレッチ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。</p> <p>■ 定員 55名 ■ 料金 330円(税込) 【申込開始】 4/15(水)10:00～ ※アプリ・ジエクサーWEBサービス【イベント】より申込</p> <p>■ 通常WEB予約の枠数は使用致しません。 ※予約時WEB決済可能 ■ 受講場所はイベント予約時にお好きな場所をお選びください。 ※立ち位置は緑×白シールとなります。</p> <p>【キャンセルについて】 レッスン開催日前日までがキャンセル期限となります。キャンセルについてはアプリ・WEBサービスよりご自身で行ってください。 開催当日15分前までご予約可能ですが、キャンセル不可となります。 キャンセル期限を過ぎた場合返金はございません。(不参加の場合も返金不可)</p> <p>* NEW LESSON * K-POP CHOA スタジオA 15:50～16:35 担当 : Mai*Mai</p> <p>K-POPの楽曲でオリジナルの振付をベースにフィットネス要素を取り入れたダンスプログラム。 韓国アイドル練習生が行っている基礎・応用を繰返し行い、ダンスのスキルアップも期待できます。 メイン曲はウォームアップパート、テクニクパート、ダイナミックパートの3種類に分け、初心者からダンス経験者が楽しめる構成です。</p> <p>営業時間 8:00～22:00 スタッフ対応時間 9:00～19:00</p>
9:30					
10:00	WEB 10:10～10:55 ZUMBA IZUMI	WEB 担当者変更 10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ カレタ 麻衣		WEB 10:15～10:45 マンツーマン サポート	
10:30					
11:00	WEB 11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎	WEB 担当者変更 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ カレタ 麻衣		WEB 11:15～11:35 ストレッチ	
11:30					
12:00	WEB 12:20～13:05 LES MILLS BODYATTACK 芹澤 宗一郎	WEB 12:10～12:55 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie		WEB 12:15～12:45 マンツーマン サポート	
12:30					
13:00	WEB 持ち物：フェイスタオル 13:25～14:10 背骨コンディショニング 小松 ゆき子	WEB 13:15～14:00 WOW! HIP 山上 奨	13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織	WEB 13:15～13:45 マンツーマン サポート	
13:30					
14:00			女性専用		
14:30	有料レッスン 14:30～15:30 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	WEB 14:20～15:05 HOTYOGA ～ミドル～ 橋詰 奈美	14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田早織	WEB 14:25～14:45 お腹引き締め	
15:00					
15:30	WEB 祝日特別LESSON 15:50～16:35 K-POP CHOA Mai*Mai	WEB 15:25～16:10 HOTYOGA ～ビギナー～ 橋詰 奈美		WEB 15:15～15:45 マンツーマン サポート	
16:00					
16:30		WEB 16:40～17:25 骨盤引締め ピラティス 田邊 沙耶佳			
17:00				WEB 17:15～17:45 マンツーマン サポート	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					