














ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年2月11日（水） 建国記念の日

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。 |
| 9:30 | | | | |
| 10:00 | WEB 10:10～10:55  IZUMI | WEB 10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKKO | WEB 10:15～10:45  ～オリエンテーション～ | <div><div>* 有料レッスン *</div><div>BODYATTACK</div><div>～60min～</div><div>スタジオA 担当: 芹澤 宗一郎</div><div>12:20～13:20</div><div>ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。体力や俊敏性を高め、効率的にカロリーを消費します。エネルギッシュな音楽とインストラクターのサポートがやる気を刺激★無理なく自分の限界にチャレンジできます。是非、この機会にご参加ください☆</div><div>■定員 55名</div><div>■料金 330円(税込)</div><div>【申込開始】</div><div>1/28(水)10:00～</div><div>※アプリ・ジェクサーWEBサービス【イベント】より申込</div><div>■通常WEB予約の枠数は使用致しません。 ※予約時WEB決済可能</div><div>■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。</div><div>【キャンセルについて】</div><div>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)</div></div> |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | WEB 11:15～12:00  芹澤 宗一郎 | WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ YUKKO |  11:15～11:35 ストレッチ | |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | 有料レッスン 12:20～13:20  芹澤 宗一郎 | WEB 12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝 | WEB 12:15～12:45  ～上半身～ | |
| 12:30 | | | | |
| 13:00 | | WEB 13:15～14:00 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie | WEB 13:15～13:45  ～ト半身～ | |
| 13:30 | WEB 13:40～14:25  つばさ | | | |
| 14:00 | | WEB 14:20～15:05 HOTYOGA ～ミドル～ mie |  14:25～14:45 お腹引き締め | |
| 14:30 | WEB 14:45～15:30  つばさ | | | |
| 15:00 | | WEB 15:35～16:20 ベルビックスストレッチ Kaori | WEB 15:15～15:45  ～全身～ | |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | 16:00～18:10 | | | |
| 16:30 | | WEB 16:40～17:25 ルーシーダットン くむらみわ | WEB 17:15～17:45  ～ト半身～ | |
| 17:00 | キッズスクール  | | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |

★ルーシーダットンとは？？

タイに古くから伝わる伝統的な健康法です。
"ルーシー"＝仙人 "ダツ"＝整える "トン"＝自分で
タイの仙人（修行僧）がおこなっていた自己整体、という意味を持ちます。
深い呼吸をしながらゆったりと体を動かしていきます。
ご自身が気持ちよく動ける範囲で動かせばよいので、柔軟性にご不安がある方はもちろん、動きに制限がある方のリハビリとしてもおすすめです。
体が内側からじわじわ温まりリラックスしていく過程を、ぜひお楽しみください。

営業時間

8:00～22:00

スタッフ対応時間

9:00～19:00