

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年9月21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	ピラティスルーム	ジムエリア	Information
9:00					* デビューレッスン *  ~45min~ スタジオA 担当: 佐々木 利輝 with GAKU 12:25~13:10 一人用のトランポリンを使用し、ハイトンボな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズです。 トランポリンの上で跳ぶ・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹、筋力の向上が期待できます。 佐々木 利輝 IRがUBOUNDデビューします！最初で最後のデビューレッスン、是非ご参加お待ちしております！！
9:30					
10:00	WEB 10:10~10:55 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		WEB 10:15~10:45 マンツーマン サポート	
10:30					
11:00	WEB 11:15~12:00 エアロピクスミドル 佳代	WEB 11:05~11:50 サウンドフローヨガ45 ~禅ヨガ~ まい	11:10~12:00 マシンピラティス BASIC yuka	11:15~11:35 お腹引き締め	* 有料レッスン *  ~60min~ スタジオA 担当: 吉永 怜史 13:30~14:30 ■定員 50名 ■料金 VIP席 3,300円(税込) SS席 2,200円(税込) S席 1,100円(税込) A席 550円(税込) 【申込開始】 9/7(月)14:40~ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込 パンチやキックなど格闘技全般の動きで全身の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です！ ■通常WEB予約の枠数は使用いたしません。 ■参加費のお支払いはWEB決済のみとなります。 ■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。
11:30					
12:00	WEB 12:25~13:10  佐々木 利輝 with GAKU	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15~13:05 マシンピラティス BASIC yuka	12:15~12:45 マンツーマン サポート	
12:30					
13:00	WEB 13:30~14:30  吉永 怜史	13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ mie	13:30~14:20 マシンピラティス BASIC 新名 孝子	13:15~13:45 マンツーマン サポート	
13:30					【申込開始】 9/7(月)14:40~ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込 パンチやキックなど格闘技全般の動きで全身の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です！ ■通常WEB予約の枠数は使用いたしません。 ■参加費のお支払いはWEB決済のみとなります。 ■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。
14:00					
14:30	WEB 14:50~15:35  吉永 怜史	14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ mie		14:15~14:35 筋膜リリース	
15:00					
15:30		15:25~16:10 HOTYOGA ~ビギナー~ SATOKA		15:15~15:45 マンツーマン サポート	【申込開始】 9/7(月)14:40~ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込 パンチやキックなど格闘技全般の動きで全身の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です！ ■通常WEB予約の枠数は使用いたしません。 ■参加費のお支払いはWEB決済のみとなります。 ■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。
16:00	16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)				
16:30		16:30~17:15 HOTYOGA ~骨盤調整~ SATOKA		16:15~16:45 マンツーマン サポート	
17:00					
17:30				17:15~17:35 ストレッチ	【申込開始】 9/7(月)14:40~ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込 パンチやキックなど格闘技全般の動きで全身の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です！ ■通常WEB予約の枠数は使用いたしません。 ■参加費のお支払いはWEB決済のみとなります。 ■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。
18:00					
18:30				18:15~18:45 マンツーマン サポート	
19:00					
19:30					【申込開始】 9/7(月)14:40~ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込 パンチやキックなど格闘技全般の動きで全身の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です！ ■通常WEB予約の枠数は使用いたしません。 ■参加費のお支払いはWEB決済のみとなります。 ■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。
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