

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年9月23日（水）秋分の日

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					■ 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～ NICO		WEB 10:15～10:45 マンツーマン サポート	* 祝日特別レッスン * バンドピラティス スタジオB 担当:前川 尚子 15:45～16:20 エクササイズバンドを使ったピラティスのクラスです。 バンドを使うことで、使っている筋肉への負荷が明確になり、理想的な動きが身につくようになります。 伸ばす、引き締める、バランスを良くするピラティス。 ヒップを鍛えたい方、背中や脇を引き締めたい方にお勧めです！ 夏の疲れにタオルピラティス スタジオB 担当:前川 尚子 16:40～17:25 両手でタオルを持ってエクササイズをすることで、体幹が安定し、全身の筋肉をバランス良く伸ばし鍛えられます。 夏の疲れや冷房で冷えて固まった筋肉を伸ばしていきましょう！ どちらのクラスもピラティス未経験の方も大歓迎です！ ※フェイスタオルをお持ちください。 「バンドピラティス」「夏の疲れにタオルピラティス」をご参加の方へ、マシンピラティス無料体験チケットをプレゼント！！ 皆様のご参加を心よりお待ちしております♪
10:30					
11:00	WEB 11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎	WEB 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ NICO		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 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝		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	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	13:25～14:10 背骨コンディショニング 小松 ゆき子				
14:00			女性専用		
14:30	14:30～15:15 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	14:25～14:45 お腹引き締め	
15:00				WEB 15:15～15:45 マンツーマン サポート	
15:30		WEB 祝日特別LESSON			
16:00	16:00～18:10	15:45～16:30 バンドピラティス 前川 尚子		WEB 16:15～16:45 マンツーマン サポート	
16:30		WEB 祝日特別LESSON			
17:00	キッズスクール 	16:50～17:35 タオルピラティス 前川 尚子		WEB 17:15～17:45 マンツーマン サポート	
17:30		持ち物：フェイスタオル			
18:00				WEB 18:15～18:45 マンツーマン サポート	
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