

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年10月12日（月）スポーツの日

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
9:00				
9:30				
10:00	WEB	WEB		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		10:15~10:45 マンツーマン サポート
11:00	WEB	WEB		
11:15~12:00	RITMOS Haru	11:05~11:50 HOTYOGA 〜ミドル〜 Ayaka	11:10~12:00 マシンピラティス BASIC yuka	
12:00		WEB		WEB
12:10~12:55	有料レッスン	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	12:30~13:30 LES MILLS DANCE 長谷川 佑可子 & まい	WEB		WEB
13:00		13:15~14:00 HOTYOGA 〜骨盤調整〜 mie		13:15~13:45 マンツーマン サポート
13:30	WEB		13:30~14:20 マシンピラティス BASIC 新名 孝子	
13:50~14:35	13:50~14:35 UBOUND RADICAL FITNESS GAKU	WEB		14:15~14:35 筋膜リリース
14:00		14:20~15:05 HOTYOGA 〜リンパフロー〜 mie		WEB
14:30	WEB			15:15~15:45 マンツーマン サポート
14:55~15:40	14:55~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT #うっちー	WEB		
15:00		15:25~16:10 HOTYOGA 〜ビギナー〜 SATOKA		WEB
15:30				16:15~16:45 マンツーマン サポート
16:00	16:00~18:10	WEB		
16:30		16:30~17:15 HOTYOGA 〜骨盤調整〜 SATOKA		17:15~17:35 ストレッチ
17:00	キッズスクール (ダンス)			WEB
17:30				18:15~18:45 マンツーマン サポート
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