

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年7月20日（月）海の日

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					* 有料レッスン * LES MILLS BODYPUMP ～60min～ スタジオA 担当:宮城 奎太×佐々木 利輝 12:15～13:15 ■定員 50名 ■料金 880円(税込) 【申込開始】 7/6(月)13:25～ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込 バーベルを使用して音楽に合わせてトレーニングを行うプログラム。60分のクラスでは、脚、胸、背中、腕周り、お腹など全身をまんべんなく鍛えます！一人でのトレーニングが苦手な方、楽しくトレーニングをしたい方におすすです！ LES MILLS BODYCOMBAT ～60min～ スタジオA 担当:つばさ×吉永 怜史 13:35～14:35 ■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】 7/6(月)14:45～ ※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、全身から汗がかけられるクラスです。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。
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 RITMOS Haru	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	
11:30					
12:00	有料レッスン 12:15～13:15 LES MILLS BODYPUMP 宮城 奎太 × 佐々木 利輝	WEB 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	WEB 12:15～12:45 マンツーマン サポート	
12:30					
13:00	有料レッスン 13:35～14:35 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ × 吉永 怜史	WEB 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	WEB 13:15～13:45 マンツーマン サポート	
13:30					
14:00	WEB 14:55～15:40 LES MILLS BODYATTACK GAKU	WEB 14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie		14:15～14:35 筋膜リリース	
14:30					
15:00		WEB 15:25～16:10 HOTYOGA ～ビギナー～ 梶原 千晴		WEB 15:15～15:45 マンツーマン サポート	
15:30					
16:00	16:00～18:10 キッズスクール (ダンス)	WEB 16:30～17:15 HOTYOGA ～ミドル～ 梶原 千晴		WEB 16:15～16:45 マンツーマン サポート	
16:30					
17:00				17:15～17:35 ストレッチ	
17:30					
18:00			19:00～19:50 マシンピラティス BASIC Yuki		
18:30				18:15～18:45 マンツーマン サポート	
19:00					
19:30			20:10～21:00 マシンピラティス BASIC Yuki		
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