

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年12月29日（月） 年末特別スケジュール

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。 ※レッスン開始10分前までにチェックインされない場合自動キャンセルとなります。予め、ご了承ください。開始10分前以降のご予約は【直前予約】よりご予約可能です。 ■HOTクラス参加について■ マットの上に敷くヨガラグまたはバスタオル・500ml以上の水分補給できるものをご持参ください。 ※ご持参いただけない場合は安全上ご参加をお断りしております。予め、ご了承ください。
9:30				
10:00	WEB	WEB		
10:30	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		
11:00	WEB	WEB		* 年末特別レッスン * BODYPUMP スタジオA 担当:荒ヶ田・久保木 14:20~15:20 バーベル・プレートなどを使用し音楽に合わせて行うエクササイズプログラム。 音楽、動きに合わせて年末最後、悔いのないようトレーニングしませんか?? 皆様のご参加心よりお待ちしております。
11:30	11:15~12:00 RITMOS Haru	11:05~11:50 ZENSEE 〜陽〜 まい	11:15~11:35 お腹引き締め	
12:00	WEB	WEB	WEB	
12:30	12:20~12:50 エアロビクスライト 佳代	12:10~12:55 HOTYOGA 〜リフレッシュ〜 AI	12:15~12:45 TILT 〜全身〜	
13:00	WEB	WEB	WEB	BODYPUMP スタジオA 担当:まい・GAKU・久保木 15:45~16:30 トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う有酸素プログラム。 繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるのでトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです!! 年末特別★3名のインストラクターで実施します! この機会に是非! ご参加ください♪
13:30	13:10~13:55 エアロビクスミドル 佳代	13:15~14:00 HOTYOGA 〜骨盤調整〜 mie	13:15~13:45 TILT 〜上半身〜	
14:00	WEB	WEB		
14:30	14:20~15:20 LESMILLS BODYPUMP 荒ヶ田・久保木	14:20~15:05 HOTYOGA 〜リンパフロー〜 mie	14:15~14:35 筋膜リリース	
15:00				UNGjump スタジオA 担当:まい・GAKU・久保木 15:45~16:30 トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う有酸素プログラム。 繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるのでトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです!! 年末特別★3名のインストラクターで実施します! この機会に是非! ご参加ください♪
15:30	WEB	WEB		
16:00	15:45~16:30 UNG jump まい・GAKU・久保木	15:30~16:15 HOTYOGA 〜ミドル〜 yukiko	16:15~16:45 TILT 〜全身〜	
16:30	WEB	WEB		
17:00	16:50~17:20 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	16:40~17:25 HOTYOGA 〜ビギナー〜 yukiko	17:15~17:35 ストレッチ	営業時間 8:00~22:00 スタッフ対応時間 9:00~19:00
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				年末短縮営業の為、デイトタイム会員様もご利用可能です!! ご利用可能時間 8:00~18:00
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				