

ジェクサー・フィットネス＆スパ新小岩

2026年1月12日（月）成人の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	Information
9:00			
9:30			
10:00 WEB 10:10~10:55 美軸ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子		■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。
10:30			
11:00 WEB 11:15~12:00 エアロビクスライト 佳代	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	11:15~11:35 お腹引き締め	*有料レッスン* BODYPUMP ～60min～ スタジオA 担当:佐々木利輝 12:20~13:20
11:30			
12:00 有料レッスン 12:20~13:20 LES MILLS BODYPUMP 佐々木 利輝	WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15~12:45 ケ'ルトレ ~全身~	バーベルを使用して音楽に合わせて行うエクササイズ!! 60分のクラスでは脚・胸・背中・腕周り・お腹など全身まんべんなくトレーニングできるプログラムです。 ひとり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 方におすすめ☆ インストラクターが60分間サポートします！ 是非、この機会にご参加ください☆ 皆様のご参加お待ちしております♪
13:00			
13:30 WEB 13:40~14:25 UBOUND RADICAL FITNESS GAKU	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:15~13:45 ケ'ルトレ ~上半身~	■定員 55名 ■料金 330円(税込)
14:00			
14:30 WEB 14:45~15:30 ZUMBA Chie	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	14:15~14:35 筋膜リリース	【申込開始】 12/22(月)10:00～ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込
15:00			
15:30			
16:00 16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)	WEB 15:40~16:25 BtoBペルヴィス 三好 智子	16:15~16:45 ケ'ルトレ ~全身~	■通常WEB予約の枠数は使用致しません。 ※予約時WEB決済可能 ■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。 ※立ち位置は緑×白シールとなります。
16:30			
17:00			
17:30			
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