

# 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				<div>■ WEB予約クラス参加方法 ■</div> <div>・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。</div>
9:30				
10:00	WEB	WEB		<div>* 有料レッスン *</div> <div>BODYPUMP</div> <div>～60min～</div> <div>スタジオA 担当:佐々木利輝</div> <div>12:20～13:20</div> <div>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♪</div> <div>■ 定員 55名</div> <div>■ 料金 330円(税込)</div> <div>【申込開始】</div> <div>12/22(月)10:00～</div> <div>※アプリ・ジェクサーWEBサービス</div> <div>【イベント】より申込</div> <div>■ 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。</div> <div>【キャンセルについて】</div> <div>レッスン開催日前日までがキャンセル期限となります。 キャンセルについてはアプリ・WEBサービスよりご自身で行ってください。 開催当日15分前までご予約可能ですが、キャンセル不可となります。 キャンセル期限を過ぎた場合返金はございません。 (不参加の場合も返金不可)</div>
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		
10:30				
11:00	WEB	WEB		
11:15～12:00	エアロビクスライト 佳代	11:05～11:50 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	11:15～11:35 お腹引き締め	
11:30				
12:00	有料レッスン	WEB	WEB	
12:20～13:20	LES MILLS BODYPUMP 佐々木 利輝	12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15～12:45 TILT ～全身～	
13:00	WEB	WEB	WEB	
13:30	13:40～14:25 UBOUND RADICAL FITNESS GAKU	13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:15～13:45 TILT ～上半身～	
14:00	WEB	WEB		
14:30	14:45～15:30 ZUMBA Chie	14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	14:15～14:35 筋膜リリース	
15:00				
15:30		WEB		
16:00	16:00～18:10	15:40～16:25 BtoBベルヴィス 三好 智子	WEB	
16:30			16:15～16:45 TILT ～全身～	
17:00	キッズスクール (ダンス)	16:45～18:00 HOT FREE TIME		
17:30			17:15～17:35 ストレッチ	
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