

# ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年3月20日（金）春分の日

## 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
9:00			
9:30			
10:00	WEB	WEB <b>祝日限定</b>	WEB
10:05~10:50	<b>RITMOS</b> 井口 峻輔	10:00~10:45 バンドピラティス ~HOT~ 前川 尚子	10:15~10:45 <b>ギルトレ</b> ~オリエンテーション~
11:00	WEB	WEB	
11:05~11:50	エアロピクスマドル 井口 峻輔	11:05~11:50 美軸フェイス yuka	11:15~11:35 筋膜リリース
12:00	WEB	WEB	WEB
12:20~13:05	ペルビックストレッチ Kaori	12:10~12:55 美軸ライン ストレッチ yuka	12:15~12:45 <b>ギルトレ</b> ~全身~
13:00		WEB	WEB
13:25~14:40	<b>有料レッスン</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> テクニク+60min ~新曲発表会~ KAORU・西尾・久保木	13:15~14:00 HOTYOGA ~ミドル~ NAO	13:15~13:45 <b>ギルトレ</b> ~上半身~
14:00		WEB	
14:25~15:10		HOTYOGA ~ビギナー~ NAO	14:15~14:35 ヒップアップ
15:00	WEB	WEB	WEB
15:00~15:45	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> MASA	15:30~16:15 BtoBベルヴィス 三好 智子	15:15~15:45 <b>ギルトレ</b> ~下半身~
16:00		WEB	WEB
16:30~17:30	キッズスクール (空手)	16:35~17:20 <b>ZENSEE</b> ~陽~ まい	16:15~16:45 <b>ギルトレ</b> ~全身~
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

### Information

■ WEB予約クラス参加方法 ■  
・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。

**\* 有料レッスン \***  
**BODYCOMBAT**  
テクニク+60min  
~新曲発表会 #106~  
**13:25~14:40 スタジオA**  
担当:KAORU・西尾・久保木

パンチやキックなど格闘技全般の動きで全身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るクラスです。ストレス解消発散したい方にもおすすめ！！

最新ナンバー #106でクラスをお届けします！  
15分のテクニククラスで動きの解説も行います★  
3名のインストラクターと楽しく汗を流しましょう♪  
皆様のご参加心よりお待ちしております。

■ 定員 50名  
■ 料金  
S席 2,200円(税込)  
A席 1,650円(税込)  
その他席 1,100円(税込)

【申込開始】  
**3/6(金)10:00~**  
※アプリ・ジエクサーWEBサービス【イベント】より申込

★**デイトム会員様も参加可能**★  
開始30分前~入館・終了後時間以内に退館  
※有料レッスン以外をご利用の方は別途、施設利用料が必要となります。

■ 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。

【キャンセルについて】  
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)

営業時間 8:00~22:00  
スタッフ対応時間 9:00~19:00