

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2023年12月29日（金）短縮営業日

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			WEB 9:00~9:30 TILT
9:30			WEB 9:40~10:10 TILT
10:00	WEB 10:10~10:55 ZUMBA Chie	WEB 10:00~10:45 HOTピラティス 前川 尚子	WEB 10:20~10:50 TILT
10:30			
11:00	WEB 11:15~12:00 エアロピクスライト Tomoko	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ~リンパフロー~ しのぎきゆうこ	11:15~11:35 筋膜リリース
11:30			
12:00	WEB 12:20~13:05 ステップライト Tomoko	WEB 12:10~12:55 美軸ライン ストレッチ yuka	WEB 12:00~12:30 TILT
12:30			WEB 12:40~13:10 TILT
13:00	WEB 13:25~14:10 ヘルピックスストレッチ Kaori	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ~ミドル~ NAO	WEB 13:20~13:50 TILT
13:30			
14:00			
14:30	有料レッスン 14:30~15:30 LesMILLS BODYCOMBAT JEXER新小岩 BODYCOMBATインストラクター	WEB 14:25~15:10 HOTYOGA ~ビギナー~ NAO	WEB 15:00~15:30 TILT
15:00			
15:30	WEB 15:50~16:35 LesMILLS BODYPUMP AKARI	WEB 15:30~16:15 HOTYOGA ~リンパフロー~ Ayaka	WEB 15:40~16:10 TILT
16:00			WEB 16:20~16:50 TILT
16:30	WEB 16:55~17:40 LesMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 16:35~17:20 HOTYOGA ~骨盤調整~ Ayaka	WEB 17:00~17:30 TILT
17:00			
17:30	WEB 18:00~18:45 UBOUND RADICAL FITNESS ISHIDA	WEB 17:40~18:25 HOTYOGA ~ビギナー~ 梶原 千晴	WEB 17:40~18:10 TILT
18:00			WEB 18:20~18:50 TILT
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

Information

■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。
- ・毎月22日AM0:00~翌月分の予約開始
- ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。

■HOTプログラム参加について■

- ・水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
- ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
- ④水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。
- ④外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

有料イベントレッスン

BODYCOMBAT 60min

スタジオA 14:30~15:30

新小岩店初めてのイベントレッスンです!!
BODYCOMBATインストラクターが勢ぞろい★
年末最後に盛り上がりましょう♪♪♪
この機会に是非、ご参加ください!!!!!!

申し込み方法・詳細につきましては別紙ご確認ください。

12/29(金)スタジオ予約

12/7(木)AM10:00~

順次公開

皆様のご参加!!
お待ちしております😊

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩
スタッフ一同♡