

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年11月24日（月）振替休日

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				■ 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。
9:30				
10:00	WEB	WEB		* 有料レッスン * Shie'sスタイル プラティス 〜骨盤力〜 スタジオB 担当:シエ 15:45〜16:45 祝日はちょっと特別に★60分のじっくりプラティス!! テーマは【骨盤力】♥ 普段のクラスではなかなか意識しづらい部分を、ゆっくり感じて整えていきます。 【骨盤底の役割】 *内臓を支える *排泄のコントロール *腰と骨盤の安定性 *良い姿勢保持 強く(強度)しなやか(柔軟性)な《骨盤底》を意識化!! 立つ座る、歩くなどよい姿勢と内側のバランスの機能を高めていきましょう♪ ■ 定員 30名 ■ 料金 550円(税込) ■ 持ち物 フェイスタオル 【申込開始】 11/10(月)10:00〜 ※アプリ・ジェクサーWEBサービス【イベント】より申込 ■ 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30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)
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		
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	
12:20〜13:05	LES MILLS BODYATTACK GAKU	12:10〜12:55 HOTプラティス 新名 孝子	12:15〜12:45 TILT 〜全身〜	
13:00	WEB	WEB	WEB	
13:25〜14:10	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	14:30〜15:15 フラダンス 篠田 美奈	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		有料レッスン 定員30名		
16:00	16:00〜18:10	15:45〜16:45 Shie'sスタイル プラティス 〜骨盤力〜 シエ	WEB	
16:30			16:15〜16:45 TILT 〜全身〜	
17:00	キッズスクール (ダンス)			
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