

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年11月3日（月）文化の日

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	
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	RITMOS Haru	11:05~11:50 ZENSEE ～陽～ まい	11:15~11:35 お腹引き締め
11:30			
12:00		WEB	WEB
12:10~12:55	有料レッスン 定員50名	HOTピラティス 新名 孝子	12:15~12:45 TILTレ ～全身～
12:30	12:30~13:45 LES MILLS BODYPUMP テクニック+60min 久保木 裕子		
13:00		WEB	WEB
13:15~14:00		HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:15~13:45 TILTレ ～上半身～
13:30			
14:00	WEB	WEB	
14:10~14:55	UBOUND RADICAL FITNESS GAKU	14:20~15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	14:15~14:35 筋膜リリース
14:30			
15:00		WEB	
15:25~16:10		HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	
16:00	16:00~18:10	WEB	WEB
16:15~16:45		HOTYOGA ～ビギナー～ 小林 賀章	TILTレ ～全身～
16:30			
17:00	キッズスクール (ダンス)		17:15~17:35 ストレッチ
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。

* 有料レッスン *

BODYPUMP

～テクニック+60min～

スタジオA 担当:久保木 裕子

12:30～13:45

バーベルやプレートを使用し音楽に合わせて全身まんべんなく音楽に合わせてトレーニングを行うクラスです。
祝日特別15分のテクニック+60分クラス！
テクニックのクラスではBODYPUMPの中に出てくる動作のポイントを解説していきます！
BODYPUMPのクラスをより効果的に！
この機会にぜひご参加ください☆

■ 定員 50名

■ 料金 550円(税込)

【申込開始】

10/20(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)

営業時間 8:00～22:00

スタッフ対応時間 9:00～19:00