

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年2月23日（月） 天皇誕生日

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	<div>有料レッスン</div>	<div>WEB</div>		<div><div>* 有料レッスン *</div><div>体幹迷子から卒業!!</div><div>～軸を感じて、動きが変わるボディメイク～</div><div>第2弾</div><div>スタジオA 担当:yuka</div><div>10:00～11:00</div><div>体幹部を安定させるための筋肉や関節の使い方を美軸メソッドで丁寧にお伝えしていきます。 (必要に応じてアジャストあり)</div><div>普段のレッスンやトレーニングなどでフォームがあっているのか不安な方や腰、股関節、膝などに違和感がやすい方などぜひこの機会にご参加ください！！</div><div>■ 定員 20名</div><div>■ 料金 1,100円(税込)</div><div>【申込開始】</div><div>2/9(月)12:00～</div><div>※アプリ・ジェクサーWEBサービス【イベント】より申込</div><div>★デイトタイム会員様も参加可能★</div><div>開始30分前～入館・終了後時間以内に退館</div><div>※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。</div><div>■ 通常WEB予約の枠数は使用致しません。</div><div>※予約時WEB決済可能</div><div>■ 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。</div><div>※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。</div><div>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。</div><div>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。</div><div>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></div>
10:30	10:00～11:00 体幹迷子から卒業!! ～軸を感じて、動きが変わるボディメイク～ 第2弾 yuka	10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子		
11:00	<div>WEB</div>	<div>WEB</div>		
11:30	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	<div>WEB</div>	<div>WEB</div>	<div>WEB</div>	
12:30	12:20～13:05 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15～12:45 TILT ～全身～	
13:00	<div>WEB</div>	<div>WEB</div>	<div>WEB</div>	
13:30	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	<div>WEB</div>	<div>WEB</div>		
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		<div>WEB</div>		<div>■ 通常WEB予約の枠数は使用致しません。</div> <div>※予約時WEB決済可能</div> <div>■ 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。</div> <div>※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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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>
15:30		15:25～16:10 HOTYOGA ～ミドル～ Ayaka		
16:00	16:00～18:10	<div>WEB</div>	<div>WEB</div>	
16:30		16:30～17:15 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka	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				<div>営業時間 8:00～22:00</div> <div>スタッフ対応時間 9:00～19:00</div>
20:30				
21:00				