

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			
9:30			
10:00	有料レッスン 10:00~11:00 体幹迷子から卒業!! ～軸を感じ、動きが変わるボディメイク～ 第2弾 yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子	■ 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。
10:30			
11:00	WEB 11:15~12:00 RITMOS Haru	WEB 11:05~11:50 ZENSEE まい	* 有料レッスン * 体幹迷子から卒業!! ～軸を感じ、動きが変わるボディメイク～ 第2弾 スタジオA 担当:yuka 10:00~11:00
11:30			
12:00	WEB 12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP	WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	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) 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、膝などに違和感がでやすい方などぜひこの機会にご参加ください！！
12:30	MASA	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	■ 定員 20名
13:00			■ 料金 1,100円(税込)
13:30	WEB 13:25~14:10 UBOUND RADICAL FITNESS GAKU	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	【申込開始】 2/9(月)12:00～ ※アプリ・ジェクサーWEBサービス 【イベント】より申込
14:00			
14:30	WEB 14:30~15:15 フラダンス 篠田 美奈	WEB 15:25~16:10 HOTYOGA ～ミドリ～ Ayaka	★デイタイ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。
15:00			
15:30			
16:00	16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)	WEB 16:30~17:15 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka	■ 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。
16:30			
17:00			【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)
17:30			
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