

ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年5月4日（月）みどりの日

グループエクササイズ タイムスケジュール

| | A STUDIO | B STUDIO | ピラティスルーム | ジムエリア | Information |
|-------|---|--|---|--------------------------------------|--|
| 9:00 | | | | | ■ WEB予約クラス参加方法 ■ ・ジエクサー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 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 | | | * 有料レッスン * UBOUND ~60min~ スタジオA 担当:GAKU・まい 14:30~15:30 1人用のトランポリンを使用し、ハイトーンな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹、筋力の向上が期待できます。 ■ 定員 45名 ■ 料金 550円(税込) 【申込開始】 4/20(月)10:00~ ※アプリ・ジエクサー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) |
| 10:30 | | WEB 11:05~11:50 ZENSEE 〜陽〜 まい | 11:15~12:05 マシンピラティス BASIC yuka | 11:15~11:35 お腹引き締め | |
| 11:00 | WEB 11:15~12:00 RITMOS Haru | | | WEB 12:15~12:45 マンツーマン サポート | |
| 11:30 | WEB 12:20~13:05 祝日特別LESSON フラダンス 〜さあ！もう夏はすぐそこ！Hulaの季節です♪〜 ★初めての方も大歓迎★ 篠田 美奈 | 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子 | | WEB 13:15~13:45 マンツーマン サポート | |
| 12:00 | WEB 13:25~14:10 LesMILLS BODYATTACK GAKU | 13:15~14:00 HOTYOGA 〜骨盤調整〜 mie | 13:25~14:15 マシンピラティス BASIC 新名 孝子 | 14:15~14:35 筋膜リリース | |
| 12:30 | 14:30~15:30 UBOUND RADICAL FITNESS GUKU・まい | 14:20~15:05 HOTYOGA 〜リンパフロー〜 mie | | | |
| 13:00 | 16:00~18:10 | 15:25~16:10 HOTYOGA 〜デトックス〜 川谷 幸子 | 15:30~16:20 マシンピラティス BASIC Yuki | WEB 16:15~16:45 マンツーマン サポート | |
| 13:30 | キッズスクール (ダンス) | 16:30~17:15 HOTYOGA 〜ビギナー〜 川谷 幸子 | | | |
| 14:00 | | | | 17:15~17:35 ストレッチ | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 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