







ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2026年5月6日（水）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	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  IZUMI	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~骨盤調整~ YUKKO		WEB 10:15~10:45 マンツーマン サポート	* NEW LESSON * POP PILATES® スタジオB 担当:SAYAKA 16:00~16:45 洋楽に振り付けされたエネルギーアップテンポなグループピラティスレッスン。有酸素運動やコアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOP PILATESは、しなやかで強い身体へと導きます。引き締まったBODYを目指す方や身体の不調を改善したい方におすすめのプログラムです
10:30					
11:00	WEB 11:15~12:00  芹澤 宗一郎	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ~ビギナー~ YUKKO		WEB 11:15~11:35 ストレッチ	
11:30					
12:00	WEB 12:20~13:05  芹澤 宗一郎	WEB 12:10~12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝		WEB 12:15~12:45 マンツーマン サポート	
12:30					
13:00	WEB 持ち物：フェイスタオル 13:25~14:10 背骨コンディショニング 小松 ゆき子	WEB 13:15~14:00  山上 奨	13:00~13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織	WEB 13:15~13:45 マンツーマン サポート	
13:30			女性専用		
14:00			14:10~15:00 マシンピラティス BASIC 高田早織		
14:30	14:30~15:15  つばさ	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ~ミドル~ 橋詰 奈美		WEB 14:25~14:45 お腹引き締め	
15:00					
15:30				WEB 15:15~15:45 マンツーマン サポート	
16:00	16:00~18:10 キッズスクール 	WEB 祝日特別LESSON 16:00~16:45 POP PILATES® SAYAKA			
16:30		WEB 祝日特別LESSON 17:00~17:45 FLO PILATES® SAYAKA		WEB 17:15~17:45 マンツーマン サポート	
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