

# ジエクサー・フィットネス&スパ 板橋 グループエクササイズタイムスケジュール 2024年11月～

2024.10.1

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			
	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア	
9:00	9:00~9:45 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ MISUZU												
9:30													
10:00													
10:30	10:15~11:00 モナリザ 機能的ストレッチ&関節強化エクササイズ 高山和江			10:15~11:00 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15~11:00 スリムフローヨガ45 流れのよき行うおもしろいヨガ ヨコ								
11:00		11:00~11:45 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ MISUZU						10:45~11:30 SALSATION@demo 趣味を兼ねるダンスエクササイズ NOBU	10:30~11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理		10:15~11:00 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ 高橋	10:30~11:15 バルト45 ～バルトエクササイズ 全身運動～ ワレゾひとみ	
11:30	11:20~12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai			11:20~12:05 チョアチョアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20~12:05 バルト+ダンス&ランニングフロー ハルヒネ有酸素エクササイズ 安藤瑠佳					11:30~12:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます	11:25~12:10 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 高橋	11:35~12:20 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武蔵志保	11:30~12:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
12:00		12:15~13:00 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 松村絵葉						11:50~12:35 <b>DANCE</b> ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45~12:30 HOTヨガコア 毎回同じ内容で安心のヨガ MAI				
12:30	12:30~13:15 SALSATION@demo 趣味を兼ねるダンスエクササイズ Kyoko			12:30~13:15 ZENSEE～氣～ 高橋×有酸素運動 KITAJIMA	12:25~13:10 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子					12:30~13:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます	12:30~13:15 <b>DANCE</b> ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 ピラティス45 ～骨盤バランス調整～ 前川尚子	12:30~13:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
13:30		13:30~14:15 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ かなで						13:05~13:50 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ MISUZU	13:00~13:45 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヨコ				
14:00		13:30~14:15 ～心身ともに軽やかなヨガ～ 松成広子		13:30~14:15 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ 高橋	13:35~14:20 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka					13:30~14:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます			
14:30		14:45~15:30 HOTYOGAリフレックス45 リンパの流しを整えるヨガ REIKO		14:30~15:00 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ かなで	14:50~15:35 フランドス45 ハワイの民族舞踊 田辺紀子			14:10~14:55 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15~15:00 HOT美軸ラインストレッチ45 立ち、歩くをスムーズにするストレッチ 渡辺美佐子		14:30~15:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます	14:15~15:15 <b>UBOUND</b> トランポリンエクササイズ 融合華美	14:30~15:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
15:00		15:00~15:45 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸						15:15~15:45 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス SHUNSUKE					
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:45 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45~19:30 HOTYOGAデックス45 立位中心で行うヨガ 細島美智子		18:50~19:35 <b>LesMills BODYATTACK</b> 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	19:00~19:45 ピラティス45 体幹、コア・コア強化 高橋			19:00~19:45 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:35~19:20 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワレゾひとみ		18:30~19:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます	18:50~19:35 ZENSEE～氣～ 武蔵×有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 コアピラティス45 お腹周りの中心のピラティス 前川尚子
19:30		19:50~20:35 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAOKO		19:55~20:40 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA			20:05~20:50 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ かなで	19:40~20:40 HOTYOGAデックス60 様々なポーズでストレッチするヨガ Tomoko		19:30~20:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます	19:55~20:40 <b>LesMills BODYATTACK</b> 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩香	20:10~20:55 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香
20:00	20:05~20:50 <b>UBOUND</b> トランポリンエクササイズ kaho												
20:30		20:55~21:40 HOTYOGAリフレックス45 リンパの流しを整えるヨガ 松成広子		21:00~21:45 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina			21:10~21:55 <b>UBOUND</b> トランポリンエクササイズ U-SUKE	21:15~21:45 <b>LesMills BODYBALANCE</b> 柔軟性エクササイズ かなで		21:00~21:45 <b>TITL</b> 筋トレ教えます	21:00~21:45 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ かなで	21:15~22:00 骨盤エクササイズ45 歪み、コルポス不調改善 鳥越玲子
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													

	土曜日			日曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア
10:00						
10:30	10:15~11:00 協栄シェイプボクシング シェイプボクシングエクササイズ 鈴木奈津子	10:15~11:00 リラクソヨガ45 ～かなでがおすすめ～ 尾代智子		10:30~11:15 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:15~11:00 HOTYOGAデックス45 立位中心で行うHOTヨガ Aya(K)	
11:00						
11:30	11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 <b>LesMills BODYBALANCE</b> 柔軟性エクササイズ SHUNSUKE		11:35~11:55 <b>LesMills BODYATTACK</b> 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU	11:30~12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)	11:30~12:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
12:00		12:30~13:00 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ かなで		12:20~13:20 <b>LesMills BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ U-SUKE	12:45~13:30 HOTYOGAリフレックス45 リンパの流しを整えるヨガ kaho	12:30~13:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
12:30	12:30~13:15 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ かなで			13:45~14:30 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 KUMI	14:00~14:45 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高若加奈子	13:30~14:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
13:00		14:30~15:15 <b>UBOUND</b> トランポリンエクササイズ kaho		14:50~15:35 <b>REEFARM</b> エアロバイク系ダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 ピラティス45 体幹、コア・コア強化 SATO	14:30~15:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
13:30	13:35~14:05 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ かなで	15:25~16:10 HOTYOGAリフレックス45 リンパの流しを整えるヨガ 谷野智子		16:05~16:50 <b>LesMills BODYATTACK</b> 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU	16:30~17:15 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井華江子	15:30~16:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
14:00		16:40~17:25 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子		17:10~18:10 <b>LesMills BODYATTACK</b> 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU		16:30~17:00 <b>TITL</b> 筋トレ教えます
14:30						
15:00						
15:30	15:35~16:20 <b>DANCE</b> ダンスエクササイズ KAJIWARA					
16:00						
16:30	16:40~17:40 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ KAORU					
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	※都合により変更する場合がございます、予めご了承ください。 ※プログラム名は効果を保証するものではありません。					
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

**備品について**

備品	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トラampoline
WOWHIP	トレーニングバンド

備品が必要なクラス。 体力に自信がない方も安心のクラス。  
HOTプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。  
※外部環境により、室温、湿度に多少差異が生じます。

**グループエクササイズご参加について**

- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能といたします。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いたします。
- ◆ すべてのスタジオプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
- ◆ 奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮いただき、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動の際はお履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させていただく場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。  
※各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願いいたします。  
※体調管理には十分留意し水分補給をごまかに行いましょう。

**5F Bスタジオ HOTプログラムご参加について**

- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。(レンタルタオルは有料となります)
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。
- ◆ レッスンを連続して参加される場合はご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願いいたします。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからのお食事をお勧めいたします。
- ◆ 外気の影響等により、室温/湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。

**グルトレご参加について**

- ◆ グルトレは新規ご入会者のみご参加いただけます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

**施設利用時間について**

- ◆ 一部スタジオプログラム終了時刻はセルフタイムとなり、スタッフは在中してありません。

**スタジオ定員**

- ◆ Aスタジオ：45名 /42名 ◆ Bスタジオ：40名 /36名

◆ 翌月プログラムはこちら ◆ 代行情報ははこちら

※変更がある場合のみ表示されます