

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9月～

2024.8.1

	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	
10:00													
10:30	10:10~10:55 42 モナリザ 機能的ストレッチ&筋膜リリース 高山和江			10:15~11:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:10~10:55 40 スリムフローヨガ45 流れのよみ/行やさいはが ユージ								
11:00		11:00~11:45 36 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU						10:30~11:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理			10:30~11:15 40 バレト45 ～バレエのエクササイズを身体運動～ ワルデひとみ		
11:30	11:15~12:00 45 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai+Mai		11:30~12:00 40 TITL 筋トレ教えます	11:20~12:05 45 コアコアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:15~12:00 40 バルトンスクディングフロー バレエ系有酸素エクササイズ 安東玲佳	11:30~12:00 40 TITL 筋トレ教えます				11:30~12:05 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋航	11:35~12:20 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武藤志保	11:30~12:00 40 TITL 筋トレ教えます	
12:00		12:15~13:00 45 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		12:30~13:15 42 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	12:20~13:05 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 坂本美佳子	12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます				12:30~13:15 45 DANCE ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 45 ピラティス45 ～骨盤パルス調整～ 前川尚子	12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます	
12:30	12:30~13:15 45 SALSATION@demo 即時発表するダンスフィットネス Kyoko		12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:15 42 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	12:20~13:05 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 坂本美佳子	12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます				12:30~13:15 45 DANCE ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 45 ピラティス45 ～骨盤パルス調整～ 前川尚子	12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます	
13:00		13:30~14:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		13:45~14:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 荒川由南史	13:35~14:20 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ yuka	13:30~14:00 40 TITL 筋トレ教えます				13:45~14:30 45 UBOUND トランポリンエクササイズ 駒台華菜	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	13:30~14:00 40 TITL 筋トレ教えます	
13:30		14:45~15:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		14:50~15:35 40 フラダンス45 ハワイ島民舞踊 山辺紀子	14:50~15:35 40 フラダンス45 ハワイ島民舞踊 山辺紀子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:00~15:45 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
14:00	13:45~14:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤後勇樹		14:45~15:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		14:50~15:35 40 フラダンス45 ハワイ島民舞踊 山辺紀子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:00~15:45 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
14:30		14:45~15:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		14:50~15:35 40 フラダンス45 ハワイ島民舞踊 山辺紀子	14:50~15:35 40 フラダンス45 ハワイ島民舞踊 山辺紀子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:00~15:45 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
15:00	15:00~15:45 42 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 関村幸		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
15:30		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
16:00		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
16:30		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
17:00		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
17:30		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
18:00		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
18:30		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます				15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りしなやかに使ったダン 平山美代子	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節コンディショニング 井上トキ子	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
19:00	19:00~19:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45~19:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます	18:45~19:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	19:00~19:45 40 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 橋本	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます				18:35~19:20 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使う ワルデひとみ	19:00~19:45 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます
19:30		18:45~19:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます	18:45~19:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	19:00~19:45 40 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 橋本	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます				18:35~19:20 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使う ワルデひとみ	19:00~19:45 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます
20:00		18:45~19:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます	18:45~19:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	19:00~19:45 40 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 橋本	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます				18:35~19:20 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使う ワルデひとみ	19:00~19:45 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	18:30~19:00 40 TITL 筋トレ教えます
20:30	20:05~20:50 45 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	19:15~20:35 45 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます	19:55~20:40 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 36 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAVAKA	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます				19:40~20:25 45 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	20:05~20:50 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます
21:00		19:15~20:35 45 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます	19:55~20:40 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 36 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAVAKA	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます				19:40~20:25 45 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	20:05~20:50 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます
21:30		19:15~20:35 45 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます	19:55~20:40 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 36 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAVAKA	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます				19:40~20:25 45 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	20:05~20:50 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	19:30~20:00 40 TITL 筋トレ教えます
22:00	21:15~22:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	20:55~21:40 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます	21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます				20:45~21:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	21:00~21:45 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます
22:30		20:55~21:40 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます	21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます				20:45~21:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	21:00~21:45 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます
23:00		20:55~21:40 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます	21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます				20:45~21:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	21:00~21:45 45 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	20:30~21:00 40 TITL 筋トレ教えます

	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	10:10~10:55 45 協栄シェイプボクシング シェイプアップエクササイズ 藤本宗洋子	10:15~11:00 40 リラクソヨガ45 ～かながわ自慢～ 尾代替子		10:15~10:45 42 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:15~11:00 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	
11:00		11:00~11:45 36 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU		11:15~12:00 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	11:30~12:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使う Aya(K)	11:30~12:00 40 TITL 筋トレ教えます
11:30	11:15~12:00 45 K-POP DANCE GROOVE45 チェ コンテ	11:20~12:20 36 BODYBALANCE 木橋まこ/ピラティスエクササイズ SHUNSUKE	11:30~12:00 40 TITL 筋トレ教えます	11:15~12:00 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	11:30~12:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使う Aya(K)	11:30~12:00 40 TITL 筋トレ教えます
12:00		11:20~12:20 36 BODYBALANCE 木橋まこ/ピラティスエクササイズ SHUNSUKE		11:15~12:00 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	11:30~12:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使う Aya(K)	11:30~12:00 40 TITL 筋トレ教えます
12:30	12:30~13:00 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで		12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます	12:30~13:15 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 長澤憲宏	12:45~13:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます
13:00		12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます		12:30~13:15 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 長澤憲宏	12:45~13:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます
13:30	13:25~14:10 45 SALSATION@demo 即時発表するダンスフィットネス Kyoko		13:30~14:00 40 TITL 筋トレ教えます	13:45~14:30 45 MEGADANCE 世界のあがるダンスを融合 KUMI	14:00~14:45 40 パワ3ヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 40 TITL 筋トレ教えます
14:00		12:30~13:00 40 TITL 筋トレ教えます		13:45~14:30 45 MEGADANCE 世界のあがるダンスを融合 KUMI	14:00~14:45 40 パワ3ヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 40 TITL 筋トレ教えます
14:30	14:30~15:15 45 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	14:15~15:00 40 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 長澤憲宏	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます	14:50~15:35 45 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 36 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
15:00		14:15~15:00 40 ZENSEE～氣～ 武蔵×雑の有酸素運動 長澤憲宏		14:50~15:35 45 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 36 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	14:30~15:00 40 TITL 筋トレ教えます
15:30	15:35~16:20 45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	15:25~16:10 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子	15:30~16:00 40 TITL 筋トレ教えます	16:00~16:45 42 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU	16:30~17:15 40 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 40 TITL 筋トレ教えます
16:00		15:25~16:10 40 HOTYOGAピナ45 ～心身スリムな身体作り～ 松成広子		16:00~16:45 42 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU	16:30~17:15 40 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 40 TITL 筋トレ教えます