

ジェクサー・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 2025年10月～

2025.9.1

	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												
9:30												
10:00												
10:30	10:15～11:00 モナリザ 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江			10:15～11:00 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	10:15～11:00 スリムフローヨガ 45 渡れるように行う・ゆるいヨガ ヨーコ			10:30～11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周の中心に使うヨガ 尾島真理		10:30～11:15 バートン45 ～バリエーション・全身運動～ ヴェルデひとみ		
11:00		11:00～11:45 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ スタッフ	11:05～11:20 筋膜リリース		11:20～12:05 チョアフィット KPOP＋筋力 IZUMI	11:05～11:20 ほかほかストレッチ	10:45～11:30 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンス・フィットネス NOBU		11:05～11:20 お風呂引き締め		11:05～11:20 筋膜リリース	
11:30	11:20～12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai・Mai		11:30～12:00 TITL 筋力・柔軟性			11:30～12:00 TITL 筋力・柔軟性		11:45～12:30 HOTYOGAリゾ45 リゾの動きを覚えるヨガ 尾島真理	11:30～12:00 TITL 筋力・柔軟性	11:25～12:10 DANCE ダンスエクササイズ スタッフ	11:35～12:20 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ 武蔵志保	11:30～12:00 TITL 筋力・柔軟性
12:00		12:15～13:00 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズ・中心に行き3分 ヴェルデひとみ	12:30～13:00 TITL 筋力・柔軟性	NEW 12:30～13:15 BODYBALANCE バー・バリエーション スタッフ	12:25～13:10 リラクソヨガ45 腰・肩・腕・足の中心の動き 阪本美佳子	12:30～13:00 TITL 筋力・柔軟性				12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 自由な動き・ヨガ・ヨガ SHIHO	12:50～13:35 ピラティス45 ～骨盤・コア・全身～ 前川尚子	12:30～13:00 TITL 筋力・柔軟性
12:30	12:30～13:15 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンス・フィットネス Kyoko			NEW 13:45～14:30 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ダンスエクササイズ スタッフ	13:35～14:20 美軸ラインエクササイズ yuka	13:05～13:50 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズ・中心に行き3分 ヨーコ	13:05～13:50 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズ・中心に行き3分 ヨーコ	14:15～15:00 HOT美軸ラインストレッチ45 立つ・歩く・走る・走る・走る 渡辺美佐子	13:05～13:20 ほかほかストレッチ	15:00～15:45 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	15:05～15:20 ほかほかストレッチ	13:30～14:00 TITL 筋力・柔軟性
13:00		13:30～14:15 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ 松成広子	13:30～14:00 TITL 筋力・柔軟性			14:10～14:55 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	14:15～15:00 HOT美軸ラインストレッチ45 立つ・歩く・走る・走る・走る 渡辺美佐子		14:15～15:00 TITL 筋力・柔軟性	16:15～17:00 ベリーダンス45 クレスト・ダンス・ダンス・ダンス 平山美代子	16:30～17:00 TITL 筋力・柔軟性	
13:30	13:45～14:30 UBOUND トラップエクササイズ スタッフ					15:00～15:45 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	15:00～15:45 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	16:15～17:00 ベリーダンス45 クレスト・ダンス・ダンス・ダンス 平山美代子	16:30～17:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	
14:00		14:45～15:30 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ REIKO	14:30～15:00 TITL 筋力・柔軟性		14:50～15:35 フランス45 ～バリエーション・全身運動～ 中村麻衣	15:05～15:20 筋膜リリース	15:05～15:20 筋膜リリース	16:15～17:00 ベリーダンス45 クレスト・ダンス・ダンス・ダンス 平山美代子	16:30～17:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	
14:30	15:00～15:45 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ 関根早生		15:05～15:20 ほかほかストレッチ			15:30～16:00 TITL 筋力・柔軟性	15:30～16:00 TITL 筋力・柔軟性	16:15～17:00 ベリーダンス45 クレスト・ダンス・ダンス・ダンス 平山美代子	16:30～17:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	
15:00		15:30～16:00 TITL 筋力・柔軟性				16:30～17:00 TITL 筋力・柔軟性	16:30～17:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	
15:30		16:30～17:00 TITL 筋力・柔軟性				17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性	18:30～19:00 TITL 筋力・柔軟性	18:30～19:00 TITL 筋力・柔軟性	18:30～19:00 TITL 筋力・柔軟性	18:30～19:00 TITL 筋力・柔軟性	
16:00		17:30～18:00 TITL 筋力・柔軟性				18:30～19:00 TITL 筋力・柔軟性	18:30～19:00 TITL 筋力・柔軟性	19:00～19:45 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	19:00～19:45 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	19:00～19:45 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	19:00～19:45 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江	
16:30		18:45～19:30 ピラティス45～Warm～ ～バリエーション・全身運動～ SATO	18:30～19:00 TITL 筋力・柔軟性	18:50～19:35 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	19:00～19:45 ピラティス45 ～バリエーション・全身運動～ 関根早生	19:30～20:00 TITL 筋力・柔軟性	19:30～20:00 TITL 筋力・柔軟性	19:40～20:25 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ Tomoko	19:30～20:00 TITL 筋力・柔軟性	19:30～20:00 TITL 筋力・柔軟性	19:30～20:00 TITL 筋力・柔軟性	
17:00		19:50～20:35 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズ・中心に行き3分 NAOKO	19:30～20:00 TITL 筋力・柔軟性	19:55～20:40 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05～20:50 POP PILATES 有酸素運動・コアトレーニング SAYAKA	20:30～21:00 TITL 筋力・柔軟性	20:30～21:00 TITL 筋力・柔軟性	20:55～21:40 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ 松成広子	20:30～21:00 TITL 筋力・柔軟性	20:30～21:00 TITL 筋力・柔軟性	20:30～21:00 TITL 筋力・柔軟性	
17:30	20:05～20:50 UBOUND トラップエクササイズ スタッフ					21:00～21:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	21:00～21:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
18:00		20:55～21:40 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ 松成広子	20:30～21:00 TITL 筋力・柔軟性			21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
18:30	21:15～22:00 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江		21:05～21:20 筋膜リリース			21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
19:00		21:05～21:20 筋膜リリース				21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
19:30		21:05～21:20 筋膜リリース				21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
20:00	20:05～20:50 UBOUND トラップエクササイズ スタッフ					21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
20:30		21:05～21:20 筋膜リリース				21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
21:00	21:15～22:00 ZUMBA 橋本伸子・関根早生・エリカ・山田和江		21:05～21:20 筋膜リリース			21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
21:30		21:05～21:20 筋膜リリース				21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
22:00		21:05～21:20 筋膜リリース				21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	
22:30		21:05～21:20 筋膜リリース				21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	21:15～22:00 リラクソヨガ45 床の中心の動き・ヨガ Marina	

	土曜日			日曜日			備品について	
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア		
9:00								
9:30								
10:00								
10:30		10:15～11:00 リラクソヨガ45 ～からだがほぐれる～ 尾田真子			10:15～11:00 HOTYOGAリゾ45 立位中心で行うHOTヨガ mie			
11:00								
11:30	11:30～12:15 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	11:20～12:05 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ダンスエクササイズ スタッフ	11:30～12:00 TITL		11:30～12:15 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ mie	11:30～12:00 TITL		
12:00								
12:30	12:35～13:05 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	12:30～13:00 TITL			12:40～13:25 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	12:30～13:00 TITL		
13:00								
13:30	13:25～14:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	13:30～14:00 TITL			13:45～14:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	13:30～14:00 TITL		
14:00								
14:30	14:30～15:15 BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	14:30～15:00 TITL			14:35～15:05 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ダンスエクササイズ スタッフ	14:30～15:00 TITL		
15:00								
15:30	15:45～16:30 DANCE ダンスエクササイズ スタッフ	15:25～16:10 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ 谷野智子	15:30～16:00 TITL		15:35～16:20 HIPHOP45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei	15:30～16:00 TITL		
16:00								
16:30								
17:00	16:55～17:40 BODYJAM ダンスエクササイズ スタッフ	16:40～17:25 HOTYOGAリゾ45 骨盤周の中心に使うヨガ 谷野智子	16:30～17:00 TITL		16:40～17:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ スタッフ	16:30～17:00 TITL		
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30	※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。							
22:00								
22:30								

備品について	
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トラップバンド
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%)※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。	
warmプログラム(HOTよりも温度・湿度が低いクラス)※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。	

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始10分前までにチェックイン専用QRコードでご入館されない場合、レッスンが自動でキャンセルされます。
- ※ 自動キャンセル時刻後は再予約が可能となり、直前予約枠でのレッスン受講が可能です。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可といたします。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
- ◆ 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。
- ◆ 館内を移動する際は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いただ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めに行いましょう。

SF 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、つらと感じた場合は無理せず退室ください。
- ◆ 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もございます。予めご了承ください。

グルトレ参加について

- ◆ 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おります。

スタジオ定員

- ◆ Aスタジオ：47名 47 ◆ Bスタジオ：40名 40 /36名 36
- クラブ・インストラクター都合により変更になる場合がございます。

◆ 翌月プログラムはこちら ⇒
 

◆ 代行情報は こちら ⇒
 

※変更がある場合のみ表示されます