

# 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1月～

2024.12.1

	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	9:00~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU															
10:00																
10:30	10:15~11:00 モリザ 機能的ストレッチ+簡単なエクササイズ 嵐山和江			10:15~11:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15~11:00 スリムフローヨガ45 流れのよい行やせしヨガ ヨコ											
11:00																
11:30	11:20~12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai	11:00~11:45 NEW ヒップアップエクササイズ MISUZU		11:20~12:05 チョアチョアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20~12:05 バレレハースタディングフロー バレレ系有酸素エクササイズ 安東瑠佳	11:05~11:20 ほかほかストレッチ お履き締め	11:30~12:00 NEW SALSATION@demo 趣味を兼ねるダンスエクササイズ NOBU	10:45~11:30 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理	11:05~11:20 お履き締め							
12:00																
12:30	12:15~13:00 SALSATION@demo 趣味を兼ねるダンスエクササイズ Kyoko	12:15~13:00 HOTYOGAピナロー45 基本ポーズを中心に使うヨガ 松村絵葉		12:30~13:15 ZENSEE～氣～ 武蔵×種々の有酸素運動 KITAJIMA	12:25~13:10 リラクソヨガ45 座席中心の内息ヨガ 阪本美佳子	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます	11:45~12:30 NEW LES MILLS BODYPUMP 格闘技エクササイズ KAIJIWARA	11:45~12:30 HOTガコリ 毎朝同じ内容で安心のヨガ MAI	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます						
13:00																
13:30	13:45~14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ MAI	13:30~14:15 HOTYOGAピナロー45 ～心身ともに軽やかなヨガ～ 松成広子		13:45~14:30 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ 尾谷田剛史	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 TITL 筋トレ教えます	13:05~13:20 お履き締め	13:05~13:50 HOTYOGAピナロー45 基本ポーズを中心に使うヨガ ヨコ	13:05~13:20 ほかほかストレッチ	12:30~13:15 NEW DANCE フラダンスエクササイズ AMI	11:30~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 高橋	11:35~12:20 リラクソヨガ45 ～骨盤周りを中心に使うヨガ 武蔵志保	11:05~11:20 筋線リリース			
14:00																
14:30																
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	14:45~15:30 HOTYOGAピナロー45 リンパの流れを整えるヨガ REIKO		14:50~15:35 フランドス45 ハイロの民族舞踊 田辺紀子	14:50~15:35 フランドス45 ハイロの民族舞踊 田辺紀子	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	15:05~15:20 お履き締め	14:10~14:55 NEW BODYCOMBAT 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 立っ、歩くをムースにするストレッチ 渡辺佐佐子	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	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 TITL 筋トレ教えます	13:45~14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ 融合華美	14:15~15:15 Sintex® 股関節コンディショニング 井上キ子	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAIJIWARA	18:45~19:30 ZENSEE～氣～warm 武蔵×種々の有酸素運動 KITAJIMA		18:50~19:35 NEW BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	19:00~19:45 ピラティスフロー45 体幹、インナーマッスル強化 尚美	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	19:00~19:45 ZUMBA 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 ワレレひとみ	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	18:50~19:35 UBOUND トランポリンエクササイズ MAI	19:00~19:45 お履き締め	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	19:00~19:45 コアラピラティス45 お履き締め	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます	19:00~19:45 コアラピラティス45 お履き締め	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます
19:30																
20:00	20:05~20:50 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	19:50~20:35 HOTYOGAピナロー45 基本ポーズを中心に使うヨガ 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	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	20:05~20:50 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	19:40~20:40 HOTYOGAデトックス60 様々なポーズで代謝アップするヨガ Tomoko	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	19:55~20:40 NEW BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩香	20:10~20:55 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	20:10~20:55 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます
21:00																
21:30	21:15~22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	20:55~21:40 HOTYOGAピナロー45 優しいポーズで代謝アップ 松成広子		21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 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	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます	21:15~21:45 NEW BODYBALANCE ～FLEXIBILITY かなで	21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15~22:00 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワレレひとみ	21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15~22:00 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワレレひとみ	21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15~22:00 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワレレひとみ	21:00~21:45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで
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
9:30						
10:00						
10:30	10:15~11:00 協栄シェイプボクシング ハードシェイプエクササイズ 新木宗洋子	10:15~11:00 リラクソヨガ45 ～かたがた目覚める～ 尾代穂子		10:30~11:30 NEW BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	10:15~11:00 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うヨガ Aya(K)	
11:00						
11:30	11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 NEW LES MILLS BODYBALANCE 太極拳×ヨガ・ピラティスエクササイズ SHUNSUKE		11:55~12:15 NEW BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE	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 TITL 筋トレ教えます
12:00						
12:30	12:15~13:05 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	12:40~13:10 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Raho		12:35~13:20 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	12:45~13:30 HOTYOGAリフレッシュ45 優しいポーズで行うヨガ kaho	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます
13:00						
13:30	13:35~14:20 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho			13:45~14:30 NEW 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 高岩加奈子	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます
14:00						
14:30	14:40~15:40 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAORU	15:25~16:10 HOTYOGAピナロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野詩子		14:50~15:35 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます
15:00						
15:30						
16:00	16:00~16:45 NEW DANCE フラダンスエクササイズ KAIJIWARA	16:40~17:25 HOTYOGAピナロー45 基本ポーズを中心に使うヨガ 谷野詩子		16:05~16:50 NEW BODYPUMP ヒッ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 新井亜江子	16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます
16:30						
17:00	17:05~17:50 NEW LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ KAIJIWARA	17:55~18:40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワレレひとみ		17:10~18:10 NEW BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU		
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	トランポリン
WOWHIP	トローニングバンド

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**

- ◆ 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なります。(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、他のお客さま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。
- ◆ 館内をご移動する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かに行ないます。

**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、体をリラクセスさせ、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され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
- ◆ 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 ⇒

◆ 代行情報ははこちら ⇒

※変更がある場合のみ表示されます