

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 2025年5月～

2025.4.1

	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 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 島山和江			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 流れるように行うやさしいヨガ ヨコ					10:30～11:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30～11:15 バルト45 ～バルエフ・フィットネス 全身運動～ ヴェルデひとみ		
11:00		11:00～11:45 HOTYOGAリズ45 毎週同じ内容で安心のヨガ MAI	11:05～11:20 筋力リズ 筋力リズ			11:05～11:20 ほかほかストレッチ 筋力リズ	10:45～11:30 SALSATION@demo 新時間表をダンス・フィットネス 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	11:05～11:20 お腹引き締め 筋力リズ			11:05～11:20 筋力リズ	
11:30	11:20～12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ MaiMai			11:20～12:05 チア・ジョ・フィット KPOP・筋トレ IZUMI	11:20～12:05 バルト・スタンディングフロー～ ハイレベルなエクササイズ 安東玲佳	11:30～12:00 筋力リズ 筋力リズ	11:50～12:35 テラコン15+ BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45～12:30 HOTYOGAリズ45 毎週同じ内容で安心のヨガ MISUZU	11:30～12:00 筋力リズ 筋力リズ	11:25～12:10 DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35～12:20 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 武藤志保	11:30～12:00 筋力リズ	
12:00		12:15～13:00 HOTYOGAリズ45 基本・ポーズを中心に行うヨガ 松村絵葉	12:30～13:00 筋力リズ 筋力リズ	12:30～13:15 UBOUND トラ・ポル・エクササイズ SHUNSUKE	12:25～13:10 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子	12:30～13:00 筋力リズ 筋力リズ							
12:30	12:30～13:15 SALSATION@demo 新時間表をダンス・フィットネス Kyoko									12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 白黒・筋肉・トレーニングプログラム SHIHO	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 筋力リズ	
13:00		13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 ～心身・ストレッチ・ヨガ～ 松成広子	13:30～14:00 筋力リズ 筋力リズ	13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 荒木田剛史	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 筋力リズ 筋力リズ	13:05～13:50 NEW! ZUMBA ヒップアップエクササイズ MISUZU	13:00～13:45 HOTYOGAリズ45 基本・ポーズを中心に行うヨガ ヨコ	13:05～13:20 ほかほかストレッチ 筋力リズ	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		13:30～14:00 筋力リズ	
13:30	13:45～14:30 UBOUND トラ・ポル・エクササイズ MAI						14:10～14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI	14:15～15:00 HOT美軸ラインストレッチ45 立つ・歩く・走る・にぎる・ストレッチ 渡辺美佐子	14:30～15:00 筋力リズ 筋力リズ				
14:00		14:45～15:30 HOTYOGAリズ45 リンパの流しを整えるヨガ REIKO	15:05～15:20 ほかほかストレッチ 筋力リズ	15:05～15:35 フランス45 ハワイの民族舞踊 山田紀子	14:50～15:35 フランス45 ハワイの民族舞踊 山田紀子	15:05～15:20 筋力リズ 筋力リズ	15:15～15:45 NEW! ZUMBA 体幹エクササイズ SHUNSUKE			15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	15:05～15:20 ほかほかストレッチ 筋力リズ	
14:30													
15:00	15:00～15:45 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 関村幸												
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00～19:45 NEW! BODYPUMP 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45～19:30 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技の有酸素運動 KITAJIMA	18:30～19:00 筋力リズ 筋力リズ	18:50～19:35 LES MILLS 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 尚武	18:30～19:00 筋力リズ 筋力リズ	19:00～19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:30～19:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ	18:30～19:00 筋力リズ 筋力リズ	18:50～19:35 UBOUND トラ・ポル・エクササイズ MAI	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	18:30～19:00 筋力リズ	
19:30		19:50～20:35 HOTYOGAリズ45 基本・ポーズを中心に行うヨガ NAOKO	19:30～20:00 筋力リズ 筋力リズ	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 筋力リズ 筋力リズ	19:40～20:40 HOTYOGAデトックス60 様々なポーズ・ストレッチを行うヨガ Tomoko					19:30～20:00 筋力リズ	
20:00	20:05～20:50 UBOUND トラ・ポル・エクササイズ kaho						20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで					20:10～20:55 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩香	20:00～20:55 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香
20:30		20:55～21:40 HOTYOGAリズ45 ～心身・ストレッチ・ヨガ～ 松成広子	20:30～21:00 筋力リズ 筋力リズ	21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15～22:00 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ Marina	20:30～21:00 筋力リズ 筋力リズ	21:15～21:45 LES MILLS BODYBALANCE 格闘技エクササイズ かなで			21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	21:15～22:00 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 45 骨盤・コアの不安定改善 島越玲子	20:30～21:00 筋力リズ	
21:00	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO												
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
9:00						
9:30						
10:00						
10:30		10:15～11:00 リラクソ30が45 ～からだが目覚める～ 尾代昌子			10:15～11:00 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ mie	
11:00	11:20～12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ かなで	11:30～12:00 筋力リズ 筋力リズ	11:00～12:15 SPECIAL WEEKLY LESSON HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ mie	11:30～12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ mie	11:30～12:00 筋力リズ 筋力リズ
12:00						
12:30	12:35～13:05 UBOUND トラ・ポル・エクササイズ kaho		12:30～13:00 筋力リズ 筋力リズ	12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:45～13:30 HOTYOGAリフレッシュ45 優しいポーズ・中心で行うヨガ kaho	12:30～13:00 筋力リズ 筋力リズ
13:00				13:55～14:40 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	14:00～14:45 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30～14:00 筋力リズ 筋力リズ
13:30	13:35～14:20 UBOUND トラ・ポル・エクササイズ kaho					
14:00		14:40～15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	14:30～15:00 筋力リズ 筋力リズ	15:00～15:30 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 NANA	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 筋力リズ 筋力リズ
14:30	14:40～15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで			15:50～16:35 HOTYOGAリズ45 リンパの流し・整えるヨガ 谷野智子	16:30～17:15 リラクソ30が45 座位中心のやさしいヨガ 新井華江	15:30～16:00 筋力リズ 筋力リズ
15:00		15:25～16:10 HOTYOGAリズ45 リンパの流し・整えるヨガ 谷野智子	15:30～16:00 筋力リズ 筋力リズ			
15:30	16:00～16:45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA			16:55～17:40 NEW! ZUMBA ヒップアップエクササイズ MISUZU		16:30～17:00 筋力リズ 筋力リズ
16:00		16:40～17:25 HOTYOGAリズ45 基本・ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子	16:30～17:00 筋力リズ 筋力リズ			
16:30		17:55～18:40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ		18:00～19:00 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU		
17:00	17:05～17:50 LES MILLS BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA					
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。					
22:00	※プログラム名は効果を保証するものではありません。					
22:30						

備品について	
備品	
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トラ・ポル
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出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。 施設内の館内表示、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	

