

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6月～

2025.5.1

	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 ヨーコ					10:30～11:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30～11:15 バルトン45 ～バレエ×フィットネス 全身運動～ ヴェルデひとみ	
11:00		11:00～11:45 HOTYOGAリゾ45 毎週同じ内容で安心のヨガ MAI	11:05～11:20 筋力リリース	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～スタンディングフロー～ バレエ系有酸素エクササイズ 安東玲佳	11:05～11:20 ほかほかストレッチ	10:45～11:30 SALSATION@demo 趣味を表現するダンス×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			11:05～11:20 筋力リリース
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 筋トレ教えます		11:45～12:30 HOTYOGAリゾ45 毎週同じ内容で安心のヨガ MISUZU	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます	11:25～12:10 DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35～12:20 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武雄志保	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます
12:00		12:15～13:00 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ 松村絵葉	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	12:30～13:15 UBOUND トラボリエクササイズ SHUNSUKE	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 TITL 筋トレ教えます	11:50～12:35 テクニク15+ BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA		12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 白黒の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 TITL 筋トレ教えます
12:30	12:30～13:15 SALSATION@demo 趣味を表現するダンス×フィットネス Kyoko					13:05～13:20 お腹引き締め	13:05～13:50 WOW! HIP ヒップアップエクササイズ MISUZU	13:00～13:45 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ ヨーコ	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます	13:45～14:30 L&MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15～15:15 Sintex® 股関節・肩・肘・手・指 井上キ子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます
13:00	13:45～14:30 UBOUND トラボリエクササイズ MAI			13:45～14:30 L&MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 荒谷田剛史	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	14:10～14:55 L&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、歩くもスムーズにするヨガ 渡辺美佐子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます	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
14:00		14:45～15:30 HOTYOGAリゾ45 リンパの流れるを整えるヨガ REIKO	15:05～15:20 ほかほかストレッチ		14:50～15:35 フラダンス45 ハワイの民族舞踊 由田紀子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます			15:05～15:20 お腹引き締め	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます		15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます
14:30	15:00～15:45 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 TITL 筋トレ教えます			15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	16:15～17:00 ベリーダンス45 ウエスト周り・肩・肘・手・指に合わせたダンス 平山美代子		16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます
15:00						16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます			16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます			17:30～18:00 TITL 筋トレ教えます
15:30						17:30～18:00 TITL 筋トレ教えます			17:30～18:00 TITL 筋トレ教えます			18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます
16:00						18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます			18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます	18:50～19:35 UBOUND トラボリエクササイズ MAI	19:00～19:45 コアピラティス45 お腹周りを中心のピラティス 前川尚子	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます
16:30						19:00～19:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA	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	18:30～19:15 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 TITL 筋トレ教えます			19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます
17:00						19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	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 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 リラクソヨガ45 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
17:30	19:00～19:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA			18:50～19:35 L&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	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	20:05～20:50 UBOUND トラボリエクササイズ kaho		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 筋トレ教えます		20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます
18:00		19:50～20:35 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ NAOKO	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます	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	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます				21:00～21:45 L&MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	21:15～22:00 ボディエクササイズ45 歪み、コルポの不調改善 島越玲子	21:30～22:00 TITL 筋トレ教えます
18:30		20:55～21:40 HOTYOGAリゾ45 優しいポーズ中心で行うヨガ 松成広子	21:00～21:45 L&MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		21:00～21:45 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						
19:00	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO						21:15～21:45 L&MILLS BODYBALANCE 体幹エクササイズ かなで					
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

	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	備品	
9:00							BODYPUMP	
9:30							UBOUND	
10:00	10:00～10:45 WOW! HIP ヒップアップエクササイズ かなで						WOWHIP	
10:30		10:15～11:00 リラクソ30が45 ～かなでが得意な～ 尾代眞子			10:15～11:00 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ mie		バーベルセット、ステップ台	
11:00				11:00～12:15 SPECIAL WEEKLY LESSON	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 TITL	トラボリン	
11:30	11:20～12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20～12:20 L&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 TITL			12:30～13:00 TITL	トレーニングバンド	
12:00				12:45～13:30 L&MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:45～13:30 HOTYOGAリゾ45 優しいポーズ中心で行うヨガ kaho	12:30～13:00 TITL		
12:30	12:35～13:05 UBOUND トラボリエクササイズ kaho		12:30～13:00 TITL	13:35～14:40 L&MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	14:00～14:45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30～14:00 TITL		
13:00						14:30～15:00 TITL		
13:30	13:35～14:20 UBOUND トラボリエクササイズ kaho		13:30～14:00 TITL			15:00～15:30 TITL		
14:00	14:40～15:40 L&MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	15:25～16:10 HOTYOGAリゾ45 リンパの流れるを整えるヨガ 谷野眞子	15:30～16:00 TITL	15:00～15:30 L&MILLS BODYBALANCE 体幹エクササイズ SHUNSUKE	15:15～16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	15:30～16:00 TITL		
14:30				15:50～16:35 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 NANA	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	16:30～17:00 TITL		
15:00						17:00～17:45 TITL		
15:30				17:00～17:45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE		17:30～18:00 TITL		
16:00	16:00～16:45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	16:40～17:25 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ 谷野眞子	16:30～17:00 TITL			18:30～19:00 TITL		
16:30						19:00～19:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
17:00	17:05～17:50 L&MILLS BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA					19:30～20:00 TITL		
17:30						20:00～20:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
18:00						20:30～21:00 TITL		
18:30						21:00～21:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
19:00						21:30～22:00 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
19:30						22:00～22:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
20:00						22:30～23:00 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
20:30						23:00～23:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
21:00						23:30～24:00 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
21:30						24:00～24:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
22:00						24:30～25:00 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		
22:30						25:00～25:45 ZENSEE～氣～warm 武道×格闘技有酸素運動 KITAJIMA		

※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。

備品について	
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トラボリン
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⇒



◆代行情報ははこちら⇒



※変更がある場合のみ表示されます