

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7月～

2025.6.1

	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 橋本純子・関根早生エクササイズ 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 流れのよい行うやさいヨガ ヨコ		10:45～11:30 SALSATION@demo 朝顔を表現するダンス・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	10:15～11:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30～11:15 バルト45 ～バルエクソックス 全身運動～ ヴェルデひとみ	11:05～11:20 筋線リリース
11:00	11:20～12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai・Mai	11:00～11:45 HOTYOGAリゾ45 毎回同じ内容で安心のヨガ MAI	11:05～11:20 筋線リリース	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～ ハイレベル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 筋トレ教えます	11:50～12:35 LORD'S BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45～12:30 HOT筋線リリース45 毎回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 武蔵志保	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます
12:00	12:30～13:15 SALSATION@demo 朝顔を表現するダンス・フィットネス Kyoko	12:15～13:00 HOTYOGAビギナー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	13:05～13:50 NEW! ZUMBA ヒップアップエクササイズ MISUZU	13:00～13:45 HOTYOGAビギナー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 筋トレ教えます	12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 白黒の両面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
13:00	13:45～14:30 UBOUND トラボリエクササイズ MAI	13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 松成広子	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます	13:45～14:30 LORD'S BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	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 LORD'S 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、歩くをスムーズにするストレッチ 渡辺美佐子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます	13:45～14:30 LORD'S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15～15:00 Sintex 背骨と股関節の両方エクササイズ 井上トキ子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます
14:00	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	14:45～15:30 HOTYOGAリゾ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 筋トレ教えます	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	14:50～15:35 フランス45 ハワイの民族舞踊 由田紀子	15:05～15:20 筋線リリース	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	16:15～17:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	16:30～17:00 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	16:15～17:00 ベリダンス45 ウエスト周りのゆるやかに燃やすダンス 平山美代子	15:05～15:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00～19:45 NEW! ZUMBA BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45～19:30 シェズナルフロ45 ～warm～ kaho	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	18:50～19:35 LORD'S BODYATTACK 高強度シェイズアップエクササイズ kaho	19:00～19:45 ピラティスフロ45 体幹、インナーマッスル強化 尚武	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	19:40～20:25 HOTYOGAドックス45 様々なポーズ・ストレッチを学ぶ Tomoko	19:30～20:00 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 お腹周りの中心のピラティス 前川尚子	18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます
19:30												
20:00	20:05～20:50 UBOUND トラボリエクササイズ kaho	19:50～20:35 HOTYOGAビギナー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	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	20:05～20:50 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	21:15～21:45 LORD'S BODYBALANCE 体幹エクササイズ かなで	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます	19:55～20:40 LORD'S BODYATTACK 高強度シェイズアップエクササイズ 松橋彩香	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	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます
20:30												
21:00	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	20:55～21:40 HOTYOGAリゾ45 優しいペース中心で行うヨガ 松成広子	21:00～21:45 LORD'S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:00～21:45 LORD'S 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 LORD'S BODYBALANCE 体幹エクササイズ かなで			21:00～21:45 LORD'S 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 骨み、コリの改善改善 島越玲子	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます
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	10:00～10:45 NEW! ZUMBA ヒップアップエクササイズ かなで	10:15～11:00 リラクソヨガ45 ～かなでが居る～ 尾代尚子		11:00～12:15 SPECIAL WEEKLY LESSON	10:15～11:00 HOTYOGAリゾ45 立位中心で行うHOTヨガ mie	
11:00	11:20～12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20～12:05 LORD'S 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 筋トレ教えます	11:30～12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ mie	11:30～12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ mie	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます
12:00	12:35～13:05 UBOUND トラボリエクササイズ kaho	12:35～13:05 LORD'S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	12:45～13:30 LORD'S BODYPUMP バーベルエクササイズ 白台尚史	12:45～13:30 HOTYOGAリゾ45 優しいペース中心で行うヨガ kaho	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます
13:00	13:35～14:20 UBOUND トラボリエクササイズ kaho	13:35～14:20 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ 谷野智子	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます	13:55～14:40 LORD'S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 調整中 ※代行情報参照	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 TITL 筋トレ教えます
14:00	14:45～15:30 LORD'S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	15:25～16:10 HOTYOGAリゾ45 リンパの流しを整えるヨガ 谷野智子	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	15:00～15:30 LORD'S BODYATTACK 高強度シェイズアップエクササイズ SHUNSUKE	15:15～16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます
15:00	16:00～16:45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	16:40～17:25 HOTYOGAビギナー45 基本ポーズを中心に使うヨガ 谷野智子	16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます	17:00～17:45 LORD'S BODYATTACK 高強度シェイズアップエクササイズ SHUNSUKE	17:00～17:45 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井華江子	16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます
16:00						
16:30						
17:00						
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	トラボポン
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、レッスンは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。
- ◆ 館内をご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。

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、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時間半以上空けた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 ◆ 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

