

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8月～

2025.7.1

	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 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 流れのよい行うやすいヨガ ヨーコ					10:30～11:15 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30～11:15 バレト45 ～バレエウォーク系 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				10:45～11:30 SALSATION@demo 新調を表現するダンス・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	11:20～12:05 チャオチャオフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20～12:05 バレト～スタンディングフロー～ バレエ系有酸素エクササイズ 安東瑠佳	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます		11:45～12:30 HOT筋膜リリースヨガ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 武蔵志保	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 ヴェルデひとみ	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		13:00～13:45 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ ヨーコ	13:05～13:20 お腹引き締め		12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 白黒両色のトレッドミルプログラム 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 新調を表現するダンス・フィットネス Kyoko		13:30～14:15 HOTYOGAリゾ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		13:35～14:20 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		14:15～15:00 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 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15～15:00 Sintex 背骨と股関節の調律エクササイズ 井上トキ子	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます
13:00		13:30～14:15 HOTYOGAリゾ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 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで							14:15～15:00 Sintex 背骨と股関節の調律エクササイズ 井上トキ子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます	14:15～15:00 Sintex 背骨と股関節の調律エクササイズ 井上トキ子
13:30	13:45～14:30 UBOUND トラボリエクササイズ MAI		14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます									14:15～15:00 Sintex 背骨と股関節の調律エクササイズ 井上トキ子	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます	14:15～15:00 Sintex 背骨と股関節の調律エクササイズ 井上トキ子
14:00		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									15:05～15:20 ほかほかストレッチ	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	15:05～15:20 ほかほかストレッチ
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	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	15:30～16:00 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	16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます	16:30～17:00 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	17:30～18:00 TITL 筋トレ教えます	17:30～18:00 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	18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます	18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます
16:30			19:00～19:45 TITL 筋トレ教えます									19:00～19:45 TITL 筋トレ教えます	19:00～19:45 TITL 筋トレ教えます	19:00～19:45 TITL 筋トレ教えます
17:00			19:40～20:25 TITL 筋トレ教えます									19:40～20:25 TITL 筋トレ教えます	19:40～20:25 TITL 筋トレ教えます	19:40～20:25 TITL 筋トレ教えます
17:30			20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます									20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます	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			21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます									21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます	21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます	21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます
18:30			22:00									22:00	22:00	22:00
19:00	19:00～19:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45～19:30 シェズナルフロー45 ～warm～ kaho	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	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	19:30～20:00 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骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ ヴェルデひとみ	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 お尻周りの中心のピラティス 前川尚子	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます
19:30		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	20:05～20:50 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで		20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます			20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます	20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます
20:00	20:05～20:50 UBOUND トラボリエクササイズ kaho		21:00～21:45 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU						21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます			21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます	21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます	21:15～22:00 TITL 筋トレ教えます
20:30		20:55～21:40 HOTYOGAリゾ45 個人ペース中心で行うヨガ 松成広子	21:45～22:00 TITL 筋トレ教えます						22:00			22:00	22:00	22:00
21:00	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO								22:00			22:00	22:00	22:00
21:30									22:00			22:00	22:00	22:00
22:00									22:00			22:00	22:00	22:00
22:30									22:00			22:00	22:00	22:00

	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	10:15～10:45 WOW! PNP ヒップアップエクササイズ かなで	10:15～11:00 リラクソク3045 ～かなでが居る～ 尾代蘭子			10:15～11:00 HOTYOGAリゾ45 立位中心で行うHOTヨガ mie	
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
11:30	11:20～12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20～12:05 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
12:00		12:30～13:00 TITL				12:30～13:00 TITL
12:30	12:35～13:05 UBOUND 格闘技エクササイズ kaho		12:30～13:00 TITL	12:40～13:25 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石南史	12:45～13:30 HOTYOGAリゾ45 個人ペース中心で行うヨガ kaho	12:30～13:00 TITL
13:00		13:35～14:20 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ 松成広子	13:30～14:00 TITL			13:30～14:00 TITL
13:30	13:45～14:30 UBOUND トラボリエクササイズ kaho		14:30～15:00 TITL	13:55～14:40 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	14:30～15:00 TITL
14:00		14:45～15:30 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ 松成広子	15:30～16:00 TITL			14:30～15:00 TITL
14:30	14:45～15:30 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		15:30～16:00 TITL	15:00～15:30 Les Mills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE	15:15～16:00 ピラティス45 体幹、インナーコア強化 SATO	15:30～16:00 TITL
15:00		15:25～16:10 HOTYOGAリゾ45 リンパの流しを整えるヨガ 谷野智子	16:30～17:00 TITL	15:50～16:35 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 NANA	16:30～17:15 リラクソク3045 座位中心のやさしいヨガ 新井華江子	16:30～17:00 TITL
15:30	16:00～16:45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		16:30～17:00 TITL			16:30～17:00 TITL
16:00		16:40～17:25 HOTYOGAリゾ45 基本ポーズを中心に使うヨガ 谷野智子	17:25～18:10 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	17:00～17:45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE		17:00～17:45 TITL
16:30						
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						
22:00						
22:30						

※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。

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

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 ◆ 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

