

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11月～

2025.10.1

	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 橋本明子 肩関節の中心に使う30分			10:15～11:00 ZUMBA 橋本明子 IZUMI	10:15～11:00 スリムフローヨガ 45 流れよく行うヨガ ヨーコ			10:30～11:15 HOTYOGA 骨盤調整 45 骨盤周りの中心に使う30分		10:15～11:00 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30～11:15 ハルトン 45 ～バーベルエクササイズ 全身運動～ ウェルデとみ	
11:00		11:00～11:45 HOTYOGAデックス45 基本ポーズを中心に行う30分	11:05～11:20 筋膜リリース			11:05～11:20 ほかほかストレッチ	10:45～11:30 SALSATION@demo NOBU		11:05～11:20 お楽しみ締め			11:05～11:20 筋膜リリース
11:30	11:20～12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai			11:20～12:05 チョアフィット K-POP + 筋トレ IZUMI	11:20～12:05 パルティンダンスイングリッシュ ハルエ系有酸素エクササイズ 安東 玲佳	11:30～12:00 TITL		11:30～12:00 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整える30分	11:30～12:00 TITL	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 座禅の中心に使う30分	11:30～12:00 TITL
12:00		12:15～13:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	12:30～13:00 TITL	12:30～13:15 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:25～13:10 リラクソヨガ45 座禅の中心に使う30分	12:30～13:00 TITL	11:50～12:35 Les Mills BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA		12:30～13:00 TITL	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/コア/コア調整～ 前川尚子	12:30～13:00 TITL
12:30	12:30～13:15 SALSATION@demo 歌詞を覚えるダンスエクササイズ Kyoko					13:05～13:20 お楽しみ締め	13:05～13:50 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	13:00～13:45 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	13:05～13:20 ほかほかストレッチ			13:05～13:20 TITL
13:00		13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使う30分	13:30～14:00 TITL	13:45～14:30 Les Mills BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ かなで	13:35～14:20 美軸ラインエクササイズ yuka	13:30～14:00 TITL	13:05～13:50 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	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	13:30～14:00 TITL	13:45～14:30 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ TAKUMI	14:15～15:00 骨盤エクササイズ45 痛み、コリの不調改善 佳代	13:30～14:00 TITL
13:30	13:45～14:30 UBOUND トラボリエクササイズ Mii						14:10～14:55 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		14:30～15:00 TITL			14:30～15:00 TITL
14:00		14:45～15:30 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整える30分	14:45～15:00 TITL		14:50～15:35 フランス45 パワフルなダンス 中村麻衣	14:30～15:00 TITL			15:05～15:20 お楽しみ締め	15:00～15:45 ZUMBA 座禅の中心に使う30分	15:05～15:20 ほかほかストレッチ	15:05～15:20 TITL
14:30	15:00～15:45 リラクソヨガ45 座禅の中心に使う30分					15:30～16:00 TITL			15:30～16:00 TITL			15:30～16:00 TITL
15:00		15:15～16:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	15:15～16:00 TITL			16:30～17:00 TITL			16:30～17:00 TITL	16:15～17:00 ヘリダス45 ウェスト周りの中心に使う30分	16:30～17:00 TITL	16:30～17:00 TITL
15:30		15:45～16:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	15:45～16:30 TITL			17:30～18:00 TITL			17:30～18:00 TITL			17:30～18:00 TITL
16:00		16:15～17:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	16:15～17:00 TITL			18:30～19:00 TITL			18:30～19:00 TITL			18:30～19:00 TITL
16:30		16:30～17:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	16:30～17:00 TITL			19:00～19:45 TITL			19:00～19:45 TITL			19:00～19:45 TITL
17:00		17:00～17:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	17:00～17:30 TITL			19:45～20:30 TITL			19:45～20:30 TITL			19:45～20:30 TITL
17:30		17:30～18:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	17:30～18:00 TITL			20:30～21:00 TITL			20:30～21:00 TITL			20:30～21:00 TITL
18:00		18:00～18:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	18:00～18:30 TITL			21:00～21:45 TITL			21:00～21:45 TITL			21:00～21:45 TITL
18:30		18:30～19:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	18:30～19:00 TITL			21:45～22:30 TITL			21:45～22:30 TITL			21:45～22:30 TITL
19:00	19:00～19:45 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45～19:30 ピラティス45～Warm～ 体幹、コア、コアを強化 SATO	19:30～20:00 TITL	18:50～19:35 Les Mills BODYATTACK 高強度エアロビクスエクササイズ MISUZU	19:00～19:45 ピラティスフロー45 体幹、コア、コアを強化 高橋	19:30～20:00 TITL	19:00～19:45 ZUMBA 座禅の中心に使う30分	19:40～20:25 HOTYOGAデックス45 様々なポーズでストレッチする30分 Tomoko	19:30～20:00 TITL	18:50～19:35 UBOUND トラボリエクササイズ SHUNSUKE	19:00～19:45 コアピラティス45 お腹周りの中心に使う30分 前川尚子	19:30～20:00 TITL
19:30		19:15～20:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	19:15～20:00 TITL	19:55～20:40 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05～20:50 POP PILATES 有酸素運動とコアトレーニング SAYAKA	20:30～21:00 TITL	20:05～20:50 UBOUND トラボリエクササイズ REINA		20:30～21:00 TITL	19:55～20:40 Les Mills BODYATTACK 高強度エアロビクスエクササイズ 松本彩香	20:10～20:55 リラクソヨガ45 座禅の中心に使う30分 渡部利香	20:30～21:00 TITL
20:00		20:15～21:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	20:15～21:00 TITL									
20:30		20:30～21:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	20:30～21:00 TITL									
21:00		21:00～21:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	21:00～21:30 TITL									
21:30	21:15～22:00 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAZKO	21:00～21:45 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整える30分	21:00～21:45 TITL	21:00～21:45 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15～22:00 リラクソヨガ45 座禅の中心に使う30分 Marina	21:00～21:45 TITL	21:15～21:45 Les Mills BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ かなで		21:00～21:45 TITL	21:00～21:45 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15～22:00 骨盤エクササイズ45 痛み、コリの不調改善 島越玲子	21:00～21:45 TITL
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 リラクソヨガ45 ～からだが目覚める～ 尾代茜子		10:00～12:15 有料イベント ※詳細はHP・館内掲示をご確認ください。	10:15～11:00 HOTYOGAデックス45 立位中心で行うHOT30 mie	
11:00		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		11:30～12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使う30分 mie	11:30～12:00 TITL
11:30	11:30～12:15 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane					12:30～13:00 TITL
12:00		12:15～13:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	12:30～13:00 TITL	12:40～13:25 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	12:45～13:30 スリムフローヨガ45 流れよく行うヨガ マ	12:30～13:00 TITL
12:30	12:35～13:05 UBOUND トラボリエクササイズ MISUZU			13:45～14:15 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松川拓矢	14:00～14:45 パワフルヨガ45 立位中心のヨガ 高橋加奈子	13:30～14:00 TITL
13:00		13:15～14:00 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整える30分	13:30～14:00 TITL	14:35～15:05 Les Mills BODYJAM ダンスエクササイズ かなで		14:30～15:00 TITL
13:30	13:25～14:10 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU					14:30～15:00 TITL
14:00		14:15～15:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	14:30～15:00 TITL			15:30～16:00 TITL
14:30	14:30～15:15 Les Mills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA					16:30～17:00 TITL
15:00		15:15～16:00 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整える30分	15:30～16:00 TITL	15:35～16:20 HIPHOP45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei	16:30～17:15 リラクソヨガ45 座禅の中心に使う30分 新井亜由子	16:30～17:00 TITL
15:30	15:45～16:30 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA					17:30～18:00 TITL
16:00		16:15～17:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	16:30～17:00 TITL	17:40～18:40 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE		18:30～19:00 TITL
16:30		16:30～17:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	16:30～17:00 TITL			19:30～20:00 TITL
17:00	16:55～17:40 Les Mills BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA					20:30～21:00 TITL
17:30		17:15～18:00 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使う30分	17:30～18:00 TITL			21:30～22:00 TITL
18:00		18:00～18:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	18:00～18:30 TITL			22:30～23:00 TITL
18:30		18:30～19:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	18:30～19:00 TITL			
19:00		19:00～19:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	19:00～19:30 TITL			
19:30		19:30～20:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	19:30～20:00 TITL			
20:00		20:00～20:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	20:00～20:30 TITL			
20:30		20:30～21:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	20:30～21:00 TITL			
21:00		21:00～21:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	21:00～21:30 TITL			
21:30		21:30～22:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	21:30～22:00 TITL			
22:00		22:00～22:30 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	22:00～22:30 TITL			
22:30		22:30～23:00 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に行う30分	22:30～23:00 TITL			

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リットル程度の水分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⇒
- ◆代行情報ははこちら⇒

※変更がある場合のみ表示されます



※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。