

# 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12月~

2025.11.1

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 ④7 モナリザ 機能的ストレッチ+ヨガエクササイズ 嵐山和江		10:15~11:00 ④7 HOTYOGAデトックス45 様々ポーズで汗を流すのが 高岩加奈子	11:05~11:20 筋膜リリース		10:15~11:00 ④0 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス IZUMI	10:15~11:00 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れゆるく行かせたいヨガ ヨコ		10:15~11:00 ④7 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30~11:15 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使いたい 尾島真理		
11:00	11:20~12:05 ④7 K-POP CHOJA K-POPエクササイズ Mai*Mai		11:20~12:05 ④0 HOTYOGAピオーネ45 骨盤周りを中心に使いたい 高島成広	11:30~12:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		11:20~12:05 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス IZUMI	11:20~12:05 ④0 ハートベイストレーニングローブ ハーワークエクササイズ 安東 純佳	11:05~11:20 SALSATION@demo 歌詞を奏げるダンスマッチナス NOBU	10:45~11:30 ④7 HOTYOGA@demo 歌詞を奏げるダンスマッチナス 尾島真理	11:05~11:20 お腹引き締め		
11:30	12:15~13:00 ④7 SALSATION@demo 歌詞を奏げるダンスマッチナス Kyoko		12:15~13:00 ④0 HOTYOGAピオーネ45 骨盤周りを中心に使いたい 松成広子	12:30~13:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		12:25~13:10 ④0 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳ヨガエクササイズ かなで	12:25~13:10 ④0 リラクスヨガ45 座位中心の心地いヨガ 阪本美佳子	11:30~12:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	11:45~12:30 ④7 BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45~12:30 ④0 HOTYOGA@ハイローフロ リバの流れを整えるヨガ 尾島真理	12:30~13:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	
12:00	13:45~14:30 ④7 UBOUND トランボンエクササイズ Mii		13:45~14:30 ④0 HOTYOGAピオーネ45 骨盤周りを中心に使いたい 松成広子	13:30~14:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		13:35~14:20 ④0 ZUMBA 太極拳ヨガエクササイズ かなで	13:35~14:20 ④0 美輪ライエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka	13:05~13:30 ④0 HOTYOGA@ハイローフロ 立つ、歩くをスムーズにするレッ 渡辺美佐子	13:05~13:45 ④0 HOTYOGA@ハイローフロ 立つ、歩くをスムーズにするレッ 渡辺美佐子	13:05~13:45 ④0 HOTYOGA@ハイローフロ 立つ、歩くをスムーズにするレッ 渡辺美佐子	13:30~14:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	
12:30	15:00~15:45 ④7 リラクスヨガ45 座位中心の心地いヨガ 岡村幸		15:00~15:45 ④0 HOTYOGA@ハイローフロ リバの流れを整えるヨガ REIKO	15:05~15:20 TILT-TILT 筋トレ教えます		14:50~15:35 ④0 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス MISUZU	14:50~15:35 ④0 フランダンス45 ハイハーモニカ舞踏 中村麻衣	15:05~15:20 筋膜リリース	14:50~15:30 ④7 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:50~15:30 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 立つ、歩くをスムーズにするレッ 渡辺美佐子	14:50~15:30 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 立つ、歩くをスムーズにするレッ 渡辺美佐子	
13:00	15:30~16:00 ④7 TILT-TILT 筋トレ教えます		15:30~16:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます			15:30~16:00 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAJIWARA	15:30~16:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます		15:30~16:00 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAJIWARA	15:30~16:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	15:30~16:00 ④7 TILT-TILT 筋トレ教えます	
13:30	16:00~17:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		16:30~17:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			16:30~17:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			16:30~17:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		16:30~17:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	
14:00	17:30~18:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		17:30~18:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			17:30~18:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			17:30~18:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		17:30~18:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	
14:30	18:00~19:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		18:00~19:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			18:30~19:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			18:30~19:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		18:30~19:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	
15:00	19:00~19:45 ④7 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA		19:00~19:45 ④0 ビラティス45~Warm~ 体幹、インナーマッスル化 SATO	19:30~20:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		18:50~19:35 ④7 LES MILLS BODYATTACK 高強度シニアヨガエクササイズ MISUZU	19:00~19:45 ④0 ビラティス45~ 体幹、インナーマッスル化 SATO	19:30~20:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	19:00~19:45 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAIZOKO	19:00~19:45 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使いたい ガエルティandi	19:00~19:45 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使いたい ガエルティandi	18:30~19:00 TILT-TILT 筋トレ教えます
15:30	20:05~20:50 ④7 UBOUND トランボンエクササイズ REINA		20:05~21:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます			19:55~20:40 ④7 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPエクササイズ Amane	20:05~20:50 ④6 POP PILATES 有酸素運動+コアニング SAVAKA	20:30~21:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	19:40~20:25 ④0 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	19:40~20:25 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko	19:40~20:25 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko	19:30~20:00 TILT-TILT 筋トレ教えます
21:00	21:15~22:00 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAZKO		21:15~22:00 ④0 HOTYOGAピオーネ45 座位中心の心地いヨガ 松成広子	21:00~21:45 TILT-TILT 筋トレ教えます		21:00~21:45 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 ④0 リラクスヨガ45 座位中心の心地いヨガ Marina	21:15~22:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	21:15~21:45 ④7 BODYBALANCE ダンスエクササイズ かなで	21:15~21:45 ④0 リラクスヨガ45 座位中心の心地いヨガ Marina	21:15~21:45 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	
22:00												
22:30												
土曜日			日曜日			備品について			備品			
9:00			A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア				BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台		
9:30									UBOUND	トランボリン		
10:00									WOWHIP	トレーニングバンド		
10:30												
11:00												
11:30	11:30~12:15 ④7 K-POPDANCE GROOVE45 K-POPエクササイズ Amane		10:15~11:00 ④0 リラクスヨガ45 ～かほかほストレッチ～ 尾代智子	11:30~12:00 TILT-TILT 筋トレ教えます		10:15~11:00 ④0 HOTYOGAデトックス45 立位中心で汗を流すのが mle	11:30~12:15 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使いたい mle	11:30~12:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	19:00~19:45 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAIZOKO	19:00~19:45 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使いたい ガエルティandi	19:00~19:45 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使いたい ガエルティandi	18:30~19:00 TILT-TILT 筋トレ教えます
12:00	12:35~13:05 ④7 UBOUND ヒップクリエイツ MISUZU		12:30~13:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			12:40~13:25 ④7 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	12:45~13:30 ④0 ストリムフローヨガ 45 流れゆるく行かせたいヨガ マー	12:30~13:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	12:30~13:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	19:40~20:25 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko	19:40~20:25 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko	19:30~20:00 TILT-TILT 筋トレ教えます
12:30	13:25~14:10 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		13:30~14:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			13:45~14:15 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鶴川拓矢	14:00~14:30 ④0 バーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	13:30~14:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	20:05~20:40 ④7 LES MILLS BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 船橋彰彦	20:05~20:40 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko	20:30~21:00 TILT-TILT 筋トレ教えます
13:00	14:30~15:05 ④7 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		14:30~15:00 TILT-TILT 筋トレ教えます			14:35~15:05 ④7 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Mirei	14:40~15:00 ④0 ヒップホップ45 HIPHOP45 HIHOP45	14:30~15:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	14:30~15:00 TILT-TILT 筋トレ教えます	21:00~21:45 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:00~21:45 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko	21:15~22:00 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko
14:00	15:25~16:00 ④7 HOTYOGA@ハイローフロ リバの流れを整えるヨガ 谷野智子		15:25~16:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます			15:35~16:00 ④0 HOTYOGA@ハイローフロ リバの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:40~16:00 ④0 ヒップホップ45 SATO	15:30~16:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	15:30~16:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	21:00~21:45 ④7 LES MILLS BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 新井里江子	21:00~21:45 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが 新井里江子	21:15~22:00 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが 新井里江子
15:00	16:45~17:30 ④7 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		16:45~17:30 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます			16:40~17:10 ④7 LES MILLS BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ SHUNSUKE	16:45~17:10 ④0 リラクスヨガ45 座位中心のヨガ 新井里江子	16:30~17:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	16:30~17:00 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	21:00~21:45 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:00~21:45 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが 新井里江子	21:15~22:00 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが 新井里江子
15:30	17:55~18:40 ④7 HOTYOGA@ハイローフロ リバの流れを整えるヨガ ウェルヒトリミ		17:55~18:40 ④0 HOTYOGA@ハイローフロ リバの流れを整えるヨガ ウェルヒトリミ	18:00~18:40 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます		17:40~18:40 ④7 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	17:40~18:40 ④0 リラクスヨガ45 座位中心のヨガ ウェルヒトリミ	16:30~17:15 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	16:30~17:15 ④0 TILT-TILT 筋トレ教えます	21:00~21:45 ④7 LES MILLS BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 新井里江子	21:00~21:45 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが 新井里江子	21:15~22:00 ④0 HOTYOGA@トキ45 様々ポーズで汗を流すのが 新井里江子
16:00												
16:30												
17:00												
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。



※ご不明な点はお問い合わせください。

◆Aスタジオ：47名 ④7 ◆Bスタジオ：40名 ④0 /36名 ④6  
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。

◆Aスタ