

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 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 畠山和江			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 流れよく行うヨガ/ゆるいヨガ ヨーコ					10:15～11:00 Les Mills BODY PUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30～11:15 ハルトナ45 ～バーベルエクササイズ 全身運動～ ヴェルデひとみ	11:05～11:20 筋膜リリース	
11:00		11:00～11:45 HOTYOGAデキナー45 様々なポーズでストレッチするヨガ 高岩加奈子	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 初めての方も安心のスタジオ NOBU	10:30～11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ 尾島真理	11:05～11:20 お顔引き締め			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 チョアチョアフィット KPOP + 筋トレ IZUMI	11:20～12:05 バレット+スタンディングフロー～ ハル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		11:30～12:00 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 尾島真理	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます	11:25～12:10 Les Mills DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35～12:20 リラクソヨガ45 座禅の中心のゆるいヨガ 武蔵志保	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます	
12:00		12:15～13:00 HOTYOGAデキナー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 Les Mills BODY PUMP バーベルエクササイズ かなで	12:25～13:10 リラクソヨガ45 座禅の中心のゆるいヨガ 阪本美佳子	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/ハンス調整～ 前川尚子	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	
12:30	12:30～13:15 SALSATION@demo 初めての方も安心のスタジオ Kyoko					13:05～13:20 お顔引き締め		13:00～13:45 HOTYOGAデキナー45 基本ポーズを中心に使うヨガ ヨーコ	13:05～13:20 ほかほかストレッチ			12:50～13:35 ピラティス45 ～骨盤/ハンス調整～ 前川尚子	
13:00		13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ 松成広子	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます	13:45～14:30 Les Mills BODY BALANCE ～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 筋トレ教えます				13:45～14:30 Les Mills BODY COMBAT 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 筋トレ教えます	
14:00	13:45～14:30 UBOUND トラボリエクササイズ Mii					14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます	14:10～14:55 Les Mills BODY COMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	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			14:15～15:00 骨盤エクササイズ45 痛み、コリの不調改善 佳代	
14:30		14:45～15:30 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ REIKO	14:30～15:00 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 中村麻衣	15:05～15:20 筋膜リリース				15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利真美	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	
15:00	15:00～15:45 リラクソヨガ45 座禅の中心のゆるいヨガ 関村幸					15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます				16:15～17:00 ベリーダンス45 ウエスト周りのゆるいヨガに合わせたダンス 平山美代子	16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	
15:30						16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます							16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます
16:00						17:30～18:00 TITL 筋トレ教えます							17:30～18:00 TITL 筋トレ教えます
16:30						18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます							18:30～19:00 TITL 筋トレ教えます
17:00						19:00～19:45 TITL 筋トレ教えます							19:00～19:45 TITL 筋トレ教えます
17:30						19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます							19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます
18:00						20:05～20:50 POP PILATES 有酸素運動+コアトレーニング SAYAKA							20:05～20:50 POP PILATES 有酸素運動+コアトレーニング SAYAKA
18:30													20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます
19:00	19:00～19:45 Les Mills BODY COMBAT 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 筋トレ教えます	18:50～19:35 Les Mills BODY ATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 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 筋トレ教えます	19:00～19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:30～19:15 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	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 SHUNSUKE	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	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	
19:30		19:50～20:35 HOTYOGAデキナー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 K-POPダンスエクササイズ 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		19:40～20:25 HOTYOGAデックス45 様々なポーズでストレッチするヨガ Tomoko	19:30～20:00 TITL 筋トレ教えます	19:55～20:40 Les Mills BODY ATTACK 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 座禅の中心のゆるいヨガ 渡部利香	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 REINA												20:30～21:00 TITL 筋トレ教えます
20:30		20:55～21:40 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 松成広子		21:00～21:45 Les Mills BODY COMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15～22:00 リラクソヨガ45 座禅の中心のゆるいヨガ Marina					21:00～21:45 Les Mills BODY BALANCE 体幹エクササイズ 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	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO												
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							WOWHIP	
10:30		10:15～11:00 リラクソヨガ45 ～からだが目覚める～ 庵代茜子			10:15～11:00 HOTYOGAデックス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		11:20～12:05 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 筋トレ教えます		11:30～12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ mie	11:30～12:00 TITL 筋トレ教えます	トランポリン	
11:30	11:30～12:15 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane						トレーニングバンド	
12:00		12:35～13:05 UBOUND トラボリエクササイズ MISUZU	12:30～13:00 TITL 筋トレ教えます	12:40～13:25 LesMills 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 筋トレ教えます		
12:30	12:35～13:05 UBOUND トラボリエクササイズ MISUZU			13:45～14:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松川拓矢	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		
13:00		13:25～14:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	13:30～14:00 TITL 筋トレ教えます	14:35～15:05 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 松川拓矢	15:15～16:00 ピラティス45 体幹、コア・コアを強化 SATO	14:30～15:00 TITL 筋トレ教えます		
14:30	14:30～15:15 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA							
15:00		15:25～16:10 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:30～16:00 TITL 筋トレ教えます	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 座禅の中心のゆるみヨガ 新井亜由子	16:30～17:00 TITL 筋トレ教えます		
15:30	15:45～16:30 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA			16:40～17:10 SHUNSUKE				
16:00		16:40～17:25 HOTYOGAデキナー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	17:40～18:40 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE				
16:30		17:55～18:40 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						
17:00	16:55～17:40 LesMills 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	
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トランポリン
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。

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⇒ ◆代行情報はこちら⇒

※変更がある場合のみ表示されます

