

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 2026年1月~

2025.12.1

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 SALSATION@demo 歌詞を奏げるダンスマッチナス NOBU	10:30~11:15 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 背筋周りを中心に行なうヨガ 尾島真理	10:30~11:15 ④0 バーベンガク 筋膜リリース	
11:00	11:20~12:05 ④7 K-POP CHOJA K-POPダンスエクササイズ Mai*Mai		11:20~12:05 ④0 HOTYOGAピオーネ45 背筋周りを中心に行なうヨガ 高島広子	11:30~12:00 TILT-L 筋トレ教えます		11:20~12:05 ④7 チョアソニアット K-POP+筋トレ IZUMI	11:20~12:05 ④0 ハートベイストレーニングローブ ハーワーク有酸素エクササイズ 安東 純佳	11:30~12:00 TILT-L 筋トレ教えます	11:30~12:35 ⑦ Les Mills BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45~12:30 ④0 HOTYOGAバロー45 リバの流れを整えるヨガ 尾島真理	11:45~12:30 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	
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 背筋周りを中心に行なうヨガ 松成広子	12:30~13:00 TILT-L 筋トレ教えます		12:30~13:15 ④7 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 座位を中心の心地いヨガ 阪本美佳子	12:30~13:00 TILT-L 筋トレ教えます	13:05~13:30 ④7 Les Mills BODYPUMP 格闘技エクササイズ かなで	13:05~13:45 ④0 HOTYOGAカルナ45 基本ボーズを中心に行なうヨガ ヨコ	13:05~13:30 ④0 TILT-L 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バロー45 背筋周りを中心に行なうヨガ 松成広子	13:30~14:00 TILT-L 筋トレ教えます		13:45~14:30 ④7 Les Mills BODYBALANCE 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	13:30~14:00 TILT-L 筋トレ教えます	14:10~14:55 ⑦ Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15~15:00 ④0 HOTYOGAインフレチ45 立、歩くをスムーズにするレッチャ 渡辺美佐子	14:20~15:00 TILT-L 筋トレ教えます	
12:30	15:00~15:45 ④7 リラクスヨガ45 座筋を中心の心地いヨガ 岡村幸		15:00~15:45 ④0 HOTYOGAバロー45 リノの流れを整えるヨガ REIKO	15:05~15:20 TILT-L 筋トレ教えます		14:50~15:35 ④0 フランジ45 ハーハーフエクササイズ 中村麻衣	15:05~15:20 筋膜リリース	15:20~15:50 お腹引き伸ばし	15:30~16:00 ④7 TILT-L 筋トレ教えます	16:15~17:00 ④7 ベリーダンス45 ウエスト削りやせながら使ったダンス 平山美代子	16:30~17:00 ④7 TILT-L 筋トレ教えます	
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	19:00~19:45 ④7 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA		18:45~19:30 ④6 ビラティス45~Warm~ 体幹、インナーマッスル化 SATO	19:30~20:00 TILT-L 筋トレ教えます		18:50~19:35 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度シニアエクササイズ MISUZU	19:00~19:45 ④0 ビラティス45~ 体幹、インナーマッスル化 尚武	19:30~20:00 TILT-L 筋トレ教えます	19:00~19:45 ④7 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス KAZKO	18:30~19:00 TILT-L 筋トレ教えます	18:30~19:00 TILT-L 筋トレ教えます	18:30~19:45 ④7 UBOUND トランボンエクササイズ SHUNSUKE
20:00	20:05~20:50 ④7 UBOUND トランボンエクササイズ REINA		19:50~20:35 ④0 HOTYOGAピオーネ45 背筋を中心に行なうヨガ NAOKO	20:30~21:00 TILT-L 筋トレ教えます		19:55~20:40 ④7 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05~20:50 ④6 POP Pilates 有酸素走りコマーニング SAVAKA	20:30~21:00 TILT-L 筋トレ教えます	19:40~20:25 ④0 Les Mills BODYPUMP バーベンガクエクササイズ かなで	19:40~20:25 ④0 HOTYOGAバロー45 様々ポーズで汗を流すのが Tomoko	19:40~20:25 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	19:00~19:45 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 船橋彩香
20:30			20:55~21:40 ④0 HOTYOGAピオーネ45 背筋を中心に行なうヨガ 松成広子	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 座筋を中心の心地いヨガ Marina	21:15~22:00 ④7 Les Mills BODYBALANCE 太極拳エクササイズ かなで	21:15~21:45 ④7 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15~21:45 ④7 Les Mills BODYBALANCE 太極拳エクササイズ かなで	19:00~19:45 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 前川尚子	
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
土曜日			日曜日			備品について			備品			
9:00									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ダンスエクササイズ Amane		10:15~11:00 ④0 リラクスヨガ45 ～かほかの心地い～ 尾代智子	11:30~12:05 ④6 Les Mills BODYBALANCE 太極拳ヨガエクササイズ かなで	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 ④0 HOTYOGAデトックス45 立位を中心に行なうHOTヨガ mle	11:30~12:15 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に行なうヨガ mle	11:30~12:15 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	19:00~19:45 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ KAZKO	18:30~19:15 ④0 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に行なうヨガ ガエルティandi	18:30~19:00 TILT-L 筋トレ教えます	18:30~19:35 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ SHUNSUKE
12:00												
12:30	12:35~13:05 ④7 Les Mills BODYBALANCE 太極拳エクササイズ MISUZU		13:25~14:10 ④7 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	12:30~13:00 TILT-L 筋トレ教えます		12:40~13:25 ④7 Les Mills BODYPUMP バーベンガクエクササイズ 尾白周史	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-L 筋トレ教えます	13:45~14:10 ④0 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鶴川拓矢	14:00~14:45 ④0 バーヨガ45 立位ヨガ45 高岩加奈子	14:00~14:45 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	15:35~16:00 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 船橋拓矢
13:00												
13:30	13:25~14:10 ④7 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		14:30~15:00 ④0 TILT-L 筋トレ教えます			14:35~15:05 ④7 Les Mills BODYPUMP バーベンガクエクササイズ 嵐山智子	14:35~15:05 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	14:35~15:05 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	15:35~16:00 ④6 Les Mills BODYBALANCE 太極拳エクササイズ SATO	15:35~16:00 ④0 HOTYOGAヒート45 立位を中心の心地いヨガ Mirei	15:35~16:00 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	16:30~17:00 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 新井里江子
14:00												
14:30	14:30~15:15 ④7 Les Mills BODYPUMP バーベンガクエクササイズ MASA		15:25~16:10 ④0 HOTYOGAバロー45 リノの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:30~16:00 ④0 TILT-L 筋トレ教えます		16:40~17:10 ④0 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ SHUNSUKE	16:40~17:10 ④0 リラクスヨガ45 座筋を中心の心地いヨガ 新井里江子	16:40~17:10 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	17:40~18:40 ④0 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	17:40~18:40 ④0 HOTYOGAヒート45 立位を中心の心地いヨガ ウェルヒトみ	17:40~18:40 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	18:30~19:45 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 前川尚子
15:00												
15:30	15:45~16:30 ④7 Les Mills DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		15:25~16:10 ④0 HOTYOGAバロー45 リノの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:30~16:00 ④0 TILT-L 筋トレ教えます		16:40~17:10 ④0 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ SHUNSUKE	16:40~17:10 ④0 リラクスヨガ45 座筋を中心の心地いヨガ 新井里江子	16:40~17:10 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	17:40~18:40 ④0 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	17:40~18:40 ④0 HOTYOGAヒート45 立位を中心の心地いヨガ ウェルヒトみ	17:40~18:40 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	18:30~19:45 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 前川尚子
16:00												
16:30												
17:00	16:40~17:40 ④7 Les Mills BODYBALANCE 太極拳エクササイズ KAJIWARA		16:40~17:25 ④0 HOTYOGAピオーネ45 背筋を中心に行なうヨガ 谷野智子	16:40~17:00 ④0 TILT-L 筋トレ教えます		16:40~17:10 ④0 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ SHUNSUKE	16:40~17:10 ④0 リラクスヨガ45 座筋を中心の心地いヨガ 新井里江子	16:40~17:10 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	17:40~18:40 ④0 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	17:40~18:40 ④0 HOTYOGAヒート45 立位を中心の心地いヨガ ウェルヒトみ	17:40~18:40 ④0 TILT-L 筋トレ教えます	18:30~19:45 ④7 Les Mills BODYATTACK 高強度インターバルエクササイズ 前川尚子
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。

※ご予約についてWEBサービス
「イベントより申込みいただけます。」

◆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。

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆