

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3月～

2026.2.1

	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 橋本美穂/関根なつみ/高橋あかり			10:15~11:00 ZUMBA 橋本美穂/関根なつみ/高橋あかり	10:15~11:00 スリムフローヨガ 45 関根なつみ/高橋あかり/高橋あかり			10:30~11:15 HOTYOGA骨格調整45 骨格調整の中心に使うヨガ 尾島真理		10:15~11:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	10:30~11:15 バルト45 ～バルトエクササイズ 全身運動～ ヴェルデひとみ	
11:00		11:00~11:45 HOTYOGAデトックス45 基本本・ズ中心に行うヨガ ヴェルデひとみ										
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 チャオフィット K-POPダンスエクササイズ IZUMI	11:20~12:05 バルトダンススタジオグループ ハルエ系有酸素エクササイズ 安藤 玲佳					11:05~11:20 筋力アップ 筋力アップ		11:05~11:20 お尻引き締め
12:00		12:15~13:00 HOTYOGAキナー45 基本本・ズ中心に行うヨガ ヴェルデひとみ										
12:30	12:30~13:15 SALSATION@demo 楽調を表現するダンスエクササイズ Kyoko			12:30~13:15 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 産後中心の個人ヨガ 阪本美佳子					11:30~12:00 筋力アップ 筋力アップ		11:30~12:00 お尻引き締め
13:00		13:05~13:20 お尻引き締め										
13:30		13:30~14:15 HOTYOGA骨格調整45 骨格調整の中心に使うヨガ 松成広子										
13:45	13:45~14:30 UBOUND トラボリエクササイズ Mii			13:45~14:30 BODYBALANCE 柔軟性エクササイズ かなで	13:35~14:20 美軸ラインエクササイズ 体幹 骨盤安定させる yuka					13:05~13:20 お尻引き締め		13:05~13:20 お尻引き締め
14:00		14:30~14:00 筋力アップ 筋力アップ										
14:30		14:45~15:30 HOTYOGAリッパロ45 リッパロエクササイズ REIKO										
15:00	15:00~15:45 リラクソヨガ45 産後中心の個人ヨガ 関村幸				14:50~15:35 フラダンス45 ハワイの民族舞踊 中村麻衣					14:30~15:00 筋力アップ 筋力アップ		14:30~15:00 筋力アップ
15:30		15:30~16:00 筋力アップ 筋力アップ										
16:00		16:30~17:00 筋力アップ 筋力アップ										
16:30		16:30~17:00 筋力アップ 筋力アップ										
17:00		17:30~18:00 筋力アップ 筋力アップ										
17:30		17:30~18:00 筋力アップ 筋力アップ										
18:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ										
18:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ										
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 橋本 隆将			18:50~19:35 BODYATTACK 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45 体幹、コアを強化 橋本					18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ		18:30~19:00 筋力アップ
19:30		19:30~20:00 筋力アップ 筋力アップ										
20:00	20:05~20:50 UBOUND トラボリエクササイズ REINA			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					19:40~20:25 HOTYOGAデトックス45 様々なポーズでストレッチするヨガ Tomoko		19:30~20:00 筋力アップ 筋力アップ
20:30		20:30~21:00 筋力アップ 筋力アップ										
21:00	21:15~22:00 ZUMBA 橋本美穂/関根なつみ/高橋あかり			21:00~21:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 リラクソヨガ45 産後中心の個人ヨガ Marina					21:00~21:00 筋力アップ 筋力アップ		21:00~21:00 筋力アップ
21:30		21:55~22:40 HOTYOGAリッパロ45 リッパロエクササイズ 松成広子										
22:00		22:00~22:40 筋力アップ 筋力アップ										
22:30		22:30~23:00 筋力アップ 筋力アップ										

	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 ～かなでが自習会～ 尾代智子		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デトックス45 立位中心で行うHOTヨガ 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	11:30~12:15 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane			11:30~12:15 HOTYOGA骨格調整45 骨格調整の中心に使うヨガ mie	11:30~12:00 筋力アップ 筋力アップ	
12:00		12:30~13:00 筋力アップ 筋力アップ				
12:30	12:35~13:05 LIFE LINE ヒップエクササイズ MISUZU			12:40~13:25 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	12:30~13:00 筋力アップ 筋力アップ	
13:00		13:25~14:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		13:45~14:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松川拓矢	12:45~13:30 スリムフローヨガ45 関根なつみ/高橋あかり/高橋あかり	
13:30		14:30~15:15 BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA		14:35~15:05 BODYPUMP バーベルエクササイズ 松川拓矢	13:30~14:00 筋力アップ 筋力アップ	
14:00		15:25~16:10 HOTYOGAリッパロ45 リッパロエクササイズ 谷野智子		15:15~16:00 ピラティス45 体幹、コアを強化 SATO	14:30~15:00 筋力アップ 筋力アップ	
14:30	15:45~16:30 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA			16:40~17:10 SHUNSUKE 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE	15:30~16:00 筋力アップ 筋力アップ	
15:00		16:40~17:25 HOTYOGAキナー45 基本本・ズ中心に行うヨガ 谷野智子		17:40~18:40 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	16:30~17:15 リラクソヨガ45 産後中心の個人ヨガ 新井華江子	
15:30		17:55~18:40 HOTYOGA骨格調整45 骨格調整の中心に使うヨガ ヴェルデひとみ				
16:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
16:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
17:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
17:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
18:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
18:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
19:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
19:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
20:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
20:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
21:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
21:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
22:00		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				
22:30		18:30~19:00 筋力アップ 筋力アップ				

※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	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トランポーン
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かに行いましょう。

SF Bスタジオ HOTプログラムご参加について

- ◆ご参加の際は必ずス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  ◆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