

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5月～

2026.5.1

	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 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＆ぶら下がりエクササイズ ヨコ							
11:00		11:00~11:45 HOTYOGAデトックス45 様々なポーズで行うヨガ 高岩加奈子	11:05~11:20 筋膜リリース			11:05~11:20 ほがばかストレッチ						
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 UBOUND トラボのエクササイズ MISAKI	11:20~12:05 バレエ系有酸素エクササイズ 安住 玲佳	11:30~12:00 マンツーマンサポート	10:45~11:30 SALSATION@demo 最新の音楽を使ったフィットネス NOBU	10:30~11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心で行うヨガ 尾島真理	11:05~11:20 お履き替め			
12:00		12:15~13:00 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデひとみ	12:30~13:00 マンツーマンサポート				11:50~12:35 LesMills BODYPUMP K-POPダンスエクササイズ Kaji	11:45~12:30 HOTYOGAリハビリ45 リハビリの流れるヨガ 尾島真理	11:30~12:00 マンツーマンサポート	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 肩甲骨のストレッチ 武藤志保	11:05~11:20 筋膜リリース
12:30	12:30~13:15 SALSATION@demo 最新の音楽を使ったフィットネス Kyoko			12:30~13:15 LesMills 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 肩甲骨のストレッチ 飯本美佳子	12:30~13:00 マンツーマンサポート				12:30~13:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田拓実	12:35~13:20 GLAMUSCLE Fit 自律神経を整えるヨガ SHIHO	12:30~13:00 マンツーマンサポート
13:00												
13:30		13:30~14:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心で行うヨガ 松成広子	13:30~14:00 マンツーマンサポート				13:05~13:20 お履き替め	13:00~13:45 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヨコ	13:05~13:20 ほがばかストレッチ			
14:00	13:45~14:30 UBOUND トラボのエクササイズ Mii			13:45~14:30 LesMills 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 骨盤を安定させる yuka	13:30~14:00 マンツーマンサポート	14:10~14:55 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	14:15~15:00 HOTYOGAリフレッシュ45 優しいポーズで行うヨガ スタッフ	13:30~14:00 マンツーマンサポート	13:35~14:20 tone 原田拓実	13:40~14:25 ピラティス45 ～骨盤の矯正～ 前川尚子	13:30~14:00 マンツーマンサポート
14:30		14:45~15:30 HOTYOGAリハビリ45 リハビリの流れるヨガ REIKO	14:30~15:00 マンツーマンサポート									
15:00	15:00~15:45 リラクソヨガ45 産後中心のゆるいヨガ 岡村幸			14:50~15:35 フラダンス15 ハワイの民族舞 中村和江	15:05~15:20 筋膜リリース	14:30~15:00 マンツーマンサポート	15:15~16:00 ZUMBA 最新の音楽を使ったエクササイズ 山田和江			15:00~15:45 ZUMBA 最新の音楽を使ったエクササイズ 毛利優美	14:45~15:30 骨盤エクササイズ45 歪み、コルペの改善 佳代	14:30~15:00 マンツーマンサポート
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00~19:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 成木 隆将	18:45~19:30 ピラティス45～Warm～ 体幹、コア、インナーを強化 SATO	18:30~19:00 マンツーマンサポート	18:50~19:35 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 山上 梨	19:00~19:45 ピラティス45 体幹、コア、インナーを強化 高橋	18:30~19:00 マンツーマンサポート	19:00~19:45 ZUMBA 最新の音楽を使ったエクササイズ KAZKO	18:30~19:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心で行うヨガ ヴェルデひとみ	18:30~19:00 マンツーマンサポート	18:50~19:35 RITMOS ダンスエクササイズ take	19:00~19:45 コアピラティス45 お腹周りの中心で行うヨガ 前川尚子	18:30~19:00 マンツーマンサポート
19:30		19:50~20:35 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAOKO	19:30~20:00 マンツーマンサポート	19:55~20:40 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05~20:50 LesMills Shapes ボディメイクエクササイズ 角田優美	19:30~20:00 マンツーマンサポート	19:40~20:25 HOTYOGAデトックス45 様々なポーズで行うヨガ Tomoko			19:55~20:40 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 飯橋彩音	20:10~20:55 YOGAリフレッシュ45 優しいポーズで行うヨガ MAI	19:30~20:00 マンツーマンサポート
20:00	20:05~20:50 UBOUND トラボのエクササイズ REINA						20:05~20:50 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで					
20:30												
21:00												
21:30	21:15~22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO			21:15~22:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田優美	21:15~22:00 リラクソヨガ45 産後中心のゆるいヨガ Marina	20:30~21:00 マンツーマンサポート	21:10~21:55 UBOUND トラボのエクササイズ HARUYA			21:00~21:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 飯橋一	20:30~21:00 マンツーマンサポート	
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	9:00~11:10 キッズ チャダンススクール					
9:30						
10:00						
10:30		10:15~11:00 リラクソヨガ45 ～かなでが指導～ 佳代			10:15~11:00 HOTYOGAデトックス45 立ち中心で行うHOTヨガ mie	
11:00		11:20~12:05 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ かなで		NEW 11:35~12:20 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	11:30~12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心で行うヨガ mie	11:30~12:00 マンツーマンサポート
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 マンツーマンサポート
12:00				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＆ぶら下がりエクササイズ マ	12:30~13:00 マンツーマンサポート
12:30						
13:00						
13:30	13:20~14:05 UBOUND トラボのエクササイズ MISAKI					13:30~14:00 マンツーマンサポート
14:00		14:35~15:20 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA		14:00~14:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス SATO	14:00~14:45 パワーヨガ45 立ち中心のヨガ 高岩加奈子	14:30~15:00 マンツーマンサポート
14:30						
15:00		15:25~16:10 HOTYOGAリハビリ45 リハビリの流れるヨガ 谷野智子		15:15~16:00 HIPHOP45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei	15:15~16:00 ピラティス45 体幹、コア、インナーを強化 SATO	15:30~16:00 マンツーマンサポート
15:30						
16:00	15:45~16:30 DANCE ダンスエクササイズ Kaji					
16:30		16:40~17:25 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子		16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	16:30~17:15 リラクソヨガ45 産後中心のゆるいヨガ 新井華江子	16:30~17:00 マンツーマンサポート
17:00						
17:30						
18:00		17:55~18:40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りの中心で行うヨガ ヴェルデひとみ				
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30	※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。					
22:00	※プログラム名は効果を保証するものではありません。					
22:30						

備品について

備品	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トランポリン
WOWHIP	トレーニングバンド

■ 備品が必要なクラス ■ スタジオレッスン初心者
 お久しぶりに運動される方でも参加しやすいクラス
■ 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。
- ◆ 館内をご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け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