

ジエクサー・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6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 47 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15~11:00 40 スリムフローヨガ 45 流れ＆コアに効くヨガ ヨコ							
11:00		11:00~11:45 40 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									
11:30	11:20~12:05 47 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai			11:20~12:05 47 UBOUND トラボのエクササイズ MISAKI	11:20~12:05 40 バレエのスタンディングフロー～ 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 47 SALSATION@demo 最新の最先端ダンスフィットネス NOBU	10:30~11:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤の歪みを矯正 尾島真理	11:05~11:20 筋膜リリース	11:25~12:10 47 DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35~12:20 40 リラクソヨガ45 肩甲骨のストレッチ 武藤志保	11:05~11:20 お尻引き締め
12:00		12:15~13:00 40 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	12:30~13:15 47 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:25~13:10 40 リラクソヨガ45 肩甲骨のストレッチ 阪本美佳子	12:30~13:00 マンツーマンサポート	11:50~12:35 47 LesMills BODYJAM ダンスエクササイズ Kaji	11:45~12:30 40 HOTYOGAリハロー45 リハの流れるようなヨガ 尾島真理	12:30~13:00 マンツーマンサポート	12:30~13:15 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田拓実	12:35~13:20 40 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
12:30	12:30~13:15 47 SALSATION@demo 最新の最先端ダンスフィットネス Kyoko											
13:00		13:05~13:20 お尻引き締め	13:05~13:20 マンツーマンサポート	13:45~14:30 47 LesMills BODYBALANCE 柔軟性エクササイズ かなで	13:35~14:20 40 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	13:05~13:50 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	13:00~13:45 40 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 お尻引き締め	13:35~14:20 32 tone	13:40~14:25 40 ピラティス45 ～骨盤の歪みを矯正～ 前川尚子	13:30~14:00 マンツーマンサポート
13:30	13:45~14:30 47 UBOUND トラボのエクササイズ Mii											
14:00		14:45~15:30 40 HOTYOGAリハロー45 リハの流れるようなヨガ REIKO	14:30~15:00 マンツーマンサポート									
14:30												
15:00	15:00~15:45 47 リラクソヨガ45 産後中心のゆるやかなヨガ 岡村幸			14:50~15:35 40 ピラティス45 コアの強化 中村麻衣	15:05~15:20 お尻引き締め	15:00~15:20 マンツーマンサポート	14:10~14:55 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	14:15~15:00 40 HOTYOGAリハロー45 優しいポーズで行うヨガ 本住 悦子	14:30~15:00 マンツーマンサポート	15:00~15:45 47 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利真実	14:45~15:30 40 骨盤エクササイズ45 歪み、コルポスの不調改善 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 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 橋本 隆将	18:45~19:30 36 ピラティス45～Warm～ 体幹、コアを強化 SATO	19:30~20:00 マンツーマンサポート	18:50~19:35 47 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 山上 奨	19:00~19:45 40 ピラティス45 体幹、コアを強化 橋本	19:30~20:00 マンツーマンサポート	19:00~19:45 47 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:30~19:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤の歪みを矯正 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 47 RITMOS ダンスエクササイズ take	19:00~19:45 40 コアピラティス45 お腹周りのシェイプアップ 前川尚子	18:30~19:00 マンツーマンサポート
19:30												
20:00	20:05~20:50 47 UBOUND トラボのエクササイズ REINA	19:50~20:35 40 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAOKO	20:30~21:00 マンツーマンサポート	19:55~20:40 47 NEW K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05~20:50 36 NEW Shapes Kaho	20:30~21:00 マンツーマンサポート	19:40~20:25 47 HOTYOGAデトックス45 様々なポーズで行うヨガ Tomoko	19:40~20:25 47 HOTYOGAデトックス45 様々なポーズで行うヨガ Tomoko	19:30~20:00 マンツーマンサポート	19:55~20:40 47 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 飯塚彩香	20:10~20:55 40 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
20:30												
21:00												
21:30	21:15~22:00 47 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO			21:00~21:45 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田優美	21:15~22:00 40 リラクソヨガ45 産後中心のゆるやかなヨガ Marina	20:30~21:00 マンツーマンサポート	21:10~21:55 47 UBOUND トラボのエクササイズ HARUYA	21:00~21:45 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 飯塚一	20:30~21:00 マンツーマンサポート	21:00~21:45 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 飯塚一	20:30~21:00 マンツーマンサポート	21:00~21:45 47 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 40 リラクソヨガ45 ～かなでが指導～ 尾代 茜子		10:15~11:00 40 HOTYOGAデトックス45 立ち中心で行うHOTヨガ mie		
11:00		11:20~12:05 36 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ヨガエクササイズ かなで		11:35~12:20 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	11:30~12:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤の歪みを矯正 mie	11:30~12:00 マンツーマンサポート
11:30	11:30~12:15 47 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane			12:40~13:25 47 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	12:45~13:30 40 スリムフローヨガ45 流れ＆コアに効くヨガ マ	12:30~13:00 マンツーマンサポート
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	13:20~14:05 47 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				14:00~14:45 47 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス SATO	14:00~14:45 40 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	14:35~15:20 47 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA					
15:00		15:25~16:10 40 HOTYOGAリハロー45 リハの流れるようなヨガ 谷野 茜子	15:30~16:00 マンツーマンサポート	15:15~16:00 47 HIPHOP45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei	15:15~16:00 36 ピラティス45 体幹、コアを強化 SATO	15:30~16:00 マンツーマンサポート
15:30						
16:00	15:45~16:30 47 DANCE ダンスエクササイズ Kaji			16:30~17:15 47 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	16:30~17:15 40 リラクソヨガ45 産後中心のゆるやかなヨガ 新井華江子	16:30~17:00 マンツーマンサポート
16:30						
17:00	16:50~17:35 47 LesMills BODYJAM ダンスエクササイズ Kaji	16:40~17:25 40 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野 茜子	16:30~17:00 マンツーマンサポート			
17:30						
18:00		17:55~18:40 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤の歪みを矯正 ヴェルデひとみ				
18:30						
19:00						
19:30						
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、遅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せんよう。

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