

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7月～

2026.6.1

	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 が 45 流れるように行う有酸素ヨガ ヨーコ					10:15～11:00 LesMills BODYPUMP パーベムエクササイズ 白石周史	10:30～11:15 バルト 45 ～パルエウォーク系 全身運動～ ヴェルデひとみ	11:05～11:20 お尻引き締め
11:00		11:00～11:45 HOTYOGA デックス45 基本ポーズを中心に行うヨガ 高岩加奈子	11:05～11:20 筋膜リリース				10:45～11:30 SALSATION@demo 姿勢を改善するダンスエクササイズ 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 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 UBOUND トランポリンエクササイズ MISAKE	11:20～12:05 バルト ～スタンディングフロー～ パルエ系有酸素エクササイズ 安東 玲佳	11:05～11:20 お尻引き締め				11:25～12:10 DANCE クラスエクササイズ AMI	11:35～12:20 リラクソ が45 座席中心のゆるいヨガ 武蔵志保	11:30～12:00 マンダーマンサポート
12:00							11:50～12:35 LesMills BODYJAM クラスエクササイズ Kaji	11:45～12:30 HOTYOGA リハビリ45 リハビリの流れを整えるヨガ 尾島真理	11:30～12:00 マンダーマンサポート			
12:30	12:30～13:15 SALSATION@demo 姿勢を改善するダンスエクササイズ Kyoko	12:15～13:00 HOTYOGA ピキナー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 マンダーマンサポート	12:30～13:15 LesMills BODYPUMP パーベムエクササイズ かなで	12:25～13:10 リラクソ が45 座席中心のゆるいヨガ 阪本美佳子	12:30～13:00 マンダーマンサポート				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 白黒赤青緑の5色プログラム SHIHO	12:30～13:00 マンダーマンサポート
13:00												
13:30		13:30～14:15 HOTYOGA 骨盤調整45 骨盤周りの中心に使うヨガ 松成広子	13:30～14:00 マンダーマンサポート	13:45～14:30 LesMills BODYBALANCE パーベムエクササイズ かなで	13:35～14:20 美軸ライン エクササイズ yuka	13:05～13:20 筋膜リリース	13:05～13:30 Body&Gym ヒップアップエクササイズ Kaho	13:00～13:45 HOTYOGA ピキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヨーコ	13:05～13:20 お尻引き締め	13:35～14:20 tone 原田拓実	13:40～14:25 ピタリス 45 ～骨盤リハビリ～ 前川尚子	13:30～14:00 マンダーマンサポート
14:00	13:45～14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ Mii											
14:30							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 優しいポーズを中心に行うヨガ 本住 悦子	14:30～15:00 マンダーマンサポート			
15:00	15:00～15:45 リラクソ が45 座席中心のゆるいヨガ 岡村幸	14:45～15:30 HOTYOGA ピキナー45 リハビリの流れを整えるヨガ REIKO	15:05～15:20 筋膜リリース		14:50～15:35 フラダンス 45 パロイ民族舞踊 中村麻衣	15:05～15:20 お尻引き締め	15:15～16:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ モナリザ			15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	14:45～15:30 骨盤エクササイズ 45 座席、フットパッドの活用 佳代	15:05～15:20 お尻引き締め
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 茂木 隆将	18:45～19:30 ピタリス 45～Warm～ 体幹、インナーマッスル強化 SATO	19:30～20:00 マンダーマンサポート	18:50～19:35 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 山上装	19:00～19:45 ピタリス フロア45 体幹、インナーマッスル強化 岡武	19:30～20:00 マンダーマンサポート	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 マンダーマンサポート	18:50～19:35 RITMOS クラスエクササイズ take	19:00～19:45 コアピタリス 45 骨盤周りの中心のピタリス 前川尚子	19:30～20:00 マンダーマンサポート
19:30												
20:00	20:05～20:50 UBOUND トランポリンエクササイズ REINA	19:50～20:35 HOTYOGA ピキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAKKO	20:30～21:00 マンダーマンサポート	19:55～20:40 K-POP DANCE GROOVE 45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05～20:50 LesMills BODYPUMP パーベムエクササイズ Kaho	20:30～21:00 マンダーマンサポート	20:05～20:50 LesMills BODYPUMP パーベムエクササイズ かなで	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 マンダーマンサポート	19:55～20:40 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 松根彩香	20:10～20:55 リラクソ が45 座席中心のゆるいヨガ 渡部利香	20:30～21:00 マンダーマンサポート
20:30												
21:00												
21:30	21:15～22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO				21:15～22:00 リラクソ が45 座席中心のゆるいヨガ Marina		21:10～21:55 UBOUND トランポリンエクササイズ HARUYA			21:00～21:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 熊鷹一		
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 チアダンス スクール					
9:30						
10:00						
10:30		10:15～11:00 リラクソ が45 ～からだが目覚める～ 庵代智子		10:15～11:00 HOTYOGA デックス45 立位中心で行うHOTヨガ mie		
11:00						
11:30	11:30～12:15 K-POP DANCE GROOVE 45 K-POPダンスエクササイズ Amane	11:20～12:05 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピタリスエクササイズ かなで	11:30～12:00 マンダーマンサポート	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 骨盤周りの中心に使うヨガ mie	11:30～12:00 マンダーマンサポート
12:00						
12:30				12:40～13:25 LesMills BODYPUMP パーベムエクササイズ 白石周史	12:45～13:30 スリムフロー が45 流れるように行う有酸素ヨガ マー	12:30～13:00 マンダーマンサポート
13:00						
13:30	13:20～14:05 UBOUND トランポリンエクササイズ MISAKE					
14:00				14:00～14:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス SATO	14:00～14:45 パワースタイル が45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30～14:00 マンダーマンサポート
14:30	14:35～15:20 LesMills BODYPUMP パーベムエクササイズ MASA					
15:00		15:25～16:10 HOTYOGA リハビリ45 リハビリの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:30～16:00 マンダーマンサポート	15:15～16:00 HIPHOP 45 HIPHOPダンスエクササイズ Mirei	15:15～16:00 ピタリス 45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	15:30～16:00 マンダーマンサポート
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	16:50～17:35 LesMills BODYJAM クラスエクササイズ Kaji	16:40～17:25 HOTYOGA ピキナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子	16:30～17:00 マンダーマンサポート	16:30～17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Kaho	16:30～17:15 リラクソ が45 座席中心のゆるいヨガ 新井亜由子	16:30～17:00 マンダーマンサポート
17:30						
18:00		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				
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。 ※プログラム名は効果を保証するものではありません。					
22:00						
22:30						
23:00						

備品について	
	備品
BODYPUMP	パーベムセット、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。	

5F 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にな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	

