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11月～

2026.10.1

月曜日

A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア
11:20～12:05 (47) K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai*Mai	11:00～11:45 (40) HOTYOGAデトックス45 様々なポーズにチャレンジするヨガ 高岩加奈子	11:00～11:30 マンツーマンサポート
12:30～13:15 (47) SALSATION®demo 歌詞を表現するダンスフィットネス Kyoko	12:15～13:00 (40) HOTYOGAビギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデひとみ	11:30～12:00 マンツーマンサポート
13:45～14:30 (47) UBOUND トランポリンエクササイズ Mii	13:30～14:15 (40) HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 松成広子	12:00～12:30 マンツーマンサポート
15:00～15:45 (47) リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸	14:45～15:30 (40) HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ REIKO	12:30～13:00 マンツーマンサポート
		13:00～13:30 マンツーマンサポート
		13:30～14:00 マンツーマンサポート
		14:00～14:30 マンツーマンサポート
		14:30～15:00 マンツーマンサポート
		15:30～16:00 マンツーマンサポート
		16:30～17:00 マンツーマンサポート
		17:30～18:00 マンツーマンサポート
		18:30～19:00 マンツーマンサポート
NEW (47) 19:00～19:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 中村そら	18:45～19:30 (36) ビクティス45～Warm～ 体幹、インナーマッスル強化 SATO	19:30～20:00 マンツーマンサポート
20:05～20:50 (47) UBOUND トランポリンエクササイズ REINA	19:50～20:35 (40) HOTYOGAビギナー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
21:15～22:00 (47) ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO		

火曜日

A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア
10:15～11:00 (47) ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15～11:00 (40) スリムフローガ 45 流れるように行うやさしいヨガ ヨーコ	11:00～11:30 マンツーマンサポート
11:20～12:05 (47) UBOUND トランポリンエクササイズ MISAKI	11:20～12:05 (40) バレトン～スタンディングフロー～ バレエ系有酸素エクササイズ 安東 玲佳	11:30～12:00 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) リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子	12:00～12:30 マンツーマンサポート
13:45～14:30 (47) LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ かなで ~FLEXIBILITY~	13:35～14:20 (40) 美脚ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka	12:30～13:00 マンツーマンサポート
	14:50～15:35 (40) フラダンス45 ハワイの民族舞踊 中村麻衣	13:00～13:30 マンツーマンサポート
16:00～18:10 キッズ チアダンス スクール		13:30～14:00 マンツーマンサポート
		14:00～14:30 マンツーマンサポート
		14:30～15:00 マンツーマンサポート
		15:30～16:00 マンツーマンサポート
		16:30～17:00 マンツーマンサポート
		17:30～18:00 マンツーマンサポート
		18:30～19:00 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 山上愛	19:00～19:45 (40) ビクティスフロー45 体幹、インナーマッスル強化 尚武	19:30～20:00 マンツーマンサポート
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 (36) LesMILLS Shapes Kaho	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 青柳 紀映	21:15～22:00 (40) リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina	

水曜日

A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア
	10:30～11:15 (40) HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理	11:00～11:30 マンツーマンサポート
10:45～11:30 (47) SALSATION®demo 歌詞を表現するダンスフィットネス NOBU	11:45～12:30 (40) HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 尾島真理	11:30～12:00 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	13:00～13:45 (40) HOTYOGAビギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヨーコ	12:00～12:30 マンツーマンサポート
13:05～13:50 (47) WOW! HIP ヒップアップエクササイズ Kaho	14:15～15:00 (40) HOTYOGAリフレッシュ45 優しいポーズを中心に行うヨガ 本庄 悦子	12:30～13:00 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		13:00～13:30 マンツーマンサポート
15:15～16:00 (47) モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 畠山和江		13:30～14:00 マンツーマンサポート
		14:00～14:30 マンツーマンサポート
		14:30～15:00 マンツーマンサポート
		15:30～16:00 マンツーマンサポート
		16:30～17:00 マンツーマンサポート
		17:30～18:00 マンツーマンサポート
	18:30～19:15 (40) HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ	18:30～19:00 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		19:30～20:00 マンツーマンサポート
20:05～20:50 (47) LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	19:40～20:25 (40) HOTYOGAデトックス45 様々なポーズにチャレンジするヨガ Tomoko	20:00～20:30 マンツーマンサポート
期間限定 21:10～21:55 (47) UBOUND トランポリンエクササイズ MISAKI		20:30～21:00 マンツーマンサポート

木曜日

A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア
10:15～11:00 (47) LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	10:30～11:15 (40) バレトン45 ～バレエ×フィットネス 全身運動～ ヴェルデひとみ	11:00～11:30 マンツーマンサポート
11:25～12:10 (47) LesMILLS DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35～12:20 (40) リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武鎗志保	11:30～12:00 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 自重負荷筋トレプログラム SHIHO	12:00～12:30 マンツーマンサポート
13:35～14:20 (32) tone 原田拓実	13:40～14:25 (40) ビクティス45 ～骨盤バランス調整～ 前川尚子	12:30～13:00 マンツーマンサポート
		13:00～13:30 マンツーマンサポート
		13:30～14:00 マンツーマンサポート
		14:00～14:30 マンツーマンサポート
	14:45～15:30 (40) 骨盤エクササイズ45 歪み、コリ等の不調改善 佳代	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 毛利智美		15:30～16:00 マンツーマンサポート
16:15～17:00 (47) ベリーダンス45 ウエスト周りをしなやかに使ったダンス 平山美代子		16:30～17:00 マンツーマンサポート
		17:30～18:00 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) コアビクティス45 お腹周り中心のビクティス 前川尚子	18:30～19:00 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 舩橋彩香	20:10～20:55 (40) リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香	19:30～20:00 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 熊優一		20:00～20:30 マンツーマンサポート
		20:30～21:00 マンツーマンサポート

土曜日

A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア
9:00～11:10 キッズ チアダンス スクール	10:15～11:00 (40) リラックスヨガ45 ～からだが目覚める～ 尾代智子	11:00～11:30 マンツーマンサポート
11:30～12:15 (47) K-POPDANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	11:20～12:05 (36) LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ かなで ~STRENGT	11:30～12:00 マンツーマンサポート
12:30～13:00 (47) WOW! HIP MISAKI		12:00～12:30 マンツーマンサポート
13:20～14:05 (47) UBOUND トランポリンエクササイズ MISAKI		12:30～13:00 マンツーマンサポート
		13:00～13:30 マンツーマンサポート
14:35～15:20 (47) LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA		13:30～14:00 マンツーマンサポート
		14:00～14:30 マンツーマンサポート
		14:30～15:00 マンツーマンサポート
	15:25～16:10 (40) HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:00～15:30 マンツーマンサポート
15:45～16:30 (47) LesMILLS DANCE ダンスエクササイズ Kaji		15:30～16:00 マンツーマンサポート
		16:00～16:30 マンツーマンサポート
	16:40～17:25 (40) HOTYOGAビギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子	16:30～17:00 マンツーマンサポート
16:50～17:35 (47) LesMILLS BODYJAM ダンスエクササイズ Kaji		
	17:55～18:40 (40) HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ	

日曜日

A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア
	10:15～11:00 (40) HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ mie	11:30～12:00 マンツーマンサポート
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 骨盤周りを中心に使うヨガ mie	12:30～13:00 マンツーマンサポート
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) スリムフローガ45 流れるように行うやさしいヨガ マー	13:30～14:00 マンツーマンサポート
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 立位中心のヨガ 高岩加奈子	14:30～15:00 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) ビクティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	15:30～16:00 マンツーマンサポート
16:30～17:15 (47) LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Kaho	16:30～17:15 (40) リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井里江子	16:30～17:00 マンツーマンサポート

※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
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トランポリン
WOW!HIP	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。
※直前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能といたします。（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いております。
◆ 奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客さま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お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こ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

◆ ご参加の際は必ずバ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、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
◆ 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お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。

マンツーマンサポートのご参加について

◆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せん。

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 ⇒
※変更がある場合のみ表示されます

◆代行情報はこちら ⇒