

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 2025年3月

2025.2.1

	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	9:00~9:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU											
10:00												
10:30	10:15~11:00 モナリザ 機能的ストレッチ&肩甲骨エクササイズ 高山和江			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 流れるように行うヨガ ヨコ							
11:00		11:00~11:45 BODYATTACK ヒップアップエクササイズ MISUZU										
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 チョアチョアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20~12:05 バルト〜スタンディングフロ ハム&有酸素エクササイズ 安斎瑠佳				11:05~11:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます			
12:00									10:45~11:30 SALSATION@demo 歌を覚えるダンスフィットネス NOBU	11:30~12:00 TITL 筋トレ教えます		
12:30	12:30~13:15 SALSATION@demo 歌を覚えるダンスフィットネス Kyoko	12:15~13:00 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズ中心に行うヨガ 松村絵葉		12:30~13:15 ZENSEE〜氣〜 武蔵×種々の有酸素運動 KITAJIMA	12:25~13:10 リラクソヨガ45 座位中心のヨガ 阪本美佳子				11:45~12:30 HOTヨガコア 毎朝同じ内容で安心のヨガ MAI	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます		
13:30		13:30~14:15 HOTYOGAリハブ45 〜心身ともに軽やかなヨガ〜 松成広子		13:30~14:00 BODYCOMBAT バーベルエクササイズ 高橋	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				13:05~13:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます	13:05~13:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます		
14:00	13:45~14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ MAI			13:45~14:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋					13:05~13:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます		
14:30		14:45~15:30 HOTYOGAリハブ45 リンパの動きを整えるヨガ REIKO		14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	14:50~15:35 フラダンス45 ハワイの民族舞踊 由紀子				14:10~14:55 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます		
15:00	15:00~15:45 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸			15:05~15:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます	15:05~15:20 筋筋リリース 筋トレ教えます				15:15~15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス SHUNSUKE	15:05~15:20 お履き締め 筋トレ教えます		
16:00				16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます	16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます					15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます		
16:30				17:05~17:20 お履き締め 筋トレ教えます	17:05~17:20 ほかほかストレッチ 筋トレ教えます					16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます		
17:00				17:30~18:00 TITL 筋トレ教えます	17:30~18:00 TITL 筋トレ教えます					17:05~17:20 お履き締め 筋トレ教えます		
17:30										17:30~18:00 TITL 筋トレ教えます		
18:00												
18:30												
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	18:45~19:30 ZENSEE〜氣〜warm 武蔵×種々の有酸素運動 KITAJIMA		18:50~19:35 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	19:00~19:45 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 尚美				19:00~19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO	18:30~19:00 TITL 筋トレ教えます		
19:30		19:50~20:35 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズ中心に行うヨガ NAOKO		19:55~20:40 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA				19:40~20:40 HOTYOGAデトックス60 様々なポーズで代謝アップ Tomoko	19:30~20:00 TITL 筋トレ教えます		
20:00	20:05~20:50 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho			20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます	20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます					20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます		
20:30		20:55~21:40 HOTYOGAリハブ45 〜心身ともに軽やかなヨガ〜 松成広子								20:30~21:00 TITL 筋トレ教えます		
21:00	21:15~22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO			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 座位中心のやさしいヨガ Marina					21:00~21:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU		
22:00												
22:30												

	土曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア
9:00			
9:30			
10:00			
10:30	10:15~11:00 協栄シェイプボクシング シャドーボクシングが楽しめる 鈴木奈津子	10:15~11:00 リラクソヨガ45 〜からだが目覚める〜 尾代蘭子	
11:00	11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 LesMills BODYBALANCE 木根幸三がセレクトしたエクササイズ かなで	
12:00	NEW 12:35~13:05 K-POP DANCE GROOVE45 kaho		
12:30		12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	
13:00			
13:30	13:35~14:20 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho		
14:00	NEW 14:40~15:40 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで		
14:30		14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	
15:00			
15:30		15:25~16:10 HOTYOGAリハブ45 リンパの動きを整えるヨガ 谷野智子	
16:00	16:00~16:45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		
16:30		16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます	
17:00	17:05~17:50 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ KAJIWARA	16:40~17:25 HOTYOGAビキナー45 基本ポーズ中心に行うヨガ 谷野智子	
17:30			
18:00		17:55~18:40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に行うヨガ 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			

	日曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア
9:00			
9:30			
10:00			
10:30		10:15~11:00 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うヨガ Aya(K)	
11:00	11:00~12:15 過替わり 有料レッスン		
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に行うヨガ Aya(K)	
12:00			
12:30		12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます	
13:00		12:45~13:30 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	
13:30		12:45~13:30 HOTYOGAリフレッシュ45 優しいペース中心で行うヨガ kaho	
14:00		13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます	
14:30		13:55~14:40 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	
14:30		14:00~14:45 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	
15:00		14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます	
15:30		15:10~15:40 BODYBALANCE 〜FLEXIBILITY〜 SHUNSUKE	
16:00		15:15~16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	
16:30		16:05~17:50 NEW HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU	
17:00		16:30~17:15 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井華江子	
17:30		17:10~18:10 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

備品について

BODYPUMP	備品
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。 ● 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

- ◆ 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)
- ◆ スタジオへの入退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。
- ◆ 館内をご移動の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、マネア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。

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食事を勧めいたします。
- ◆ 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がございます。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いません。

スタジオ定員

- ◆ Aスタジオ: 45名 45 /42名 42 ◆ Bスタジオ: 40名 40 /36名 36

◆ 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