

# 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 2024年9月～

2024.8.1

	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	
10:00													
10:30	10:10~10:55 42 モナリザ 機能的ストレッチ&筋膜リリース 高山和江			10:15~11:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:10~10:55 40 スリムフローヨガ45 流れるように呼吸をこころ ヨコ								
11:00		11:00~11:45 36 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU					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			10:30~11:15 40 バレト45 ～バレエのエクササイズを身体運動～ ワルデひとみ			
11:30	11:15~12:00 45 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai+Mai		11:30~12:00 40 TITL 筋力トレーニング	11:20~12:05 45 コアコアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:15~12:00 40 パルティスダンスエクササイズ バレエ系有酸素エクササイズ 安東玲佳	11:30~12:00 40 TITL 筋力トレーニング			11:30~12:00 40 NEW DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:20~12:05 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋航	11:35~12:20 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武藤志保	11:30~12:00 40 TITL 筋力トレーニング	
12:00		12:15~13:00 45 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子		12:30~13:15 42 ZENSEE～氣～ 武道×雑の有機的運動 KITAJIMA	12:20~13:05 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 坂本美佳子	12:30~13:00 40 TITL 筋力トレーニング				12:30~13:15 45 DANCE ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 45 ピナダンス45 ～骨盤リリース調整～ 前川尚子	12:30~13:00 40 TITL 筋力トレーニング	
12:30	12:30~13:15 45 SALSATION@demo 即時表現するダンスフィットネス Kyoko		12:30~13:00 40 TITL 筋力トレーニング		13:35~14:20 40 美軸ラインエクササイズ 体験、骨盤を安定させる yuka	13:30~14:00 40 TITL 筋力トレーニング			13:05~13:50 42 HOTYOGAピナ45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヨコ				
13:00		13:30~14:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子		13:45~14:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 荒川由南史					14:10~14:55 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15~15:00 40 HOT美軸ラインストレッチ45 立つ、歩くをムースにするストレッチ 渡辺美佐子	14:30~15:00 40 TITL 筋力トレーニング	13:45~14:30 40 UBOUND トラボリエエクササイズ 駒台華菜	
13:30		14:45~15:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子			14:50~15:35 40 フラダンス45 ハワイの音楽を踊る 山辺紀子	14:30~15:00 40 TITL 筋力トレーニング			15:15~15:45 42 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Kaho			15:00~15:45 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利賢美	
14:00	13:45~14:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤後勇樹		14:30~15:00 40 TITL 筋力トレーニング										16:15~17:00 45 ベリーダンス45 ウエスト周りのしなやかな体を使ったダンス 平山美代子
14:30		15:00~15:45 42 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											16:30~17:00 40 TITL 筋力トレーニング
15:00		15:30~16:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											16:30~17:00 40 TITL 筋力トレーニング
15:30	15:00~15:45 42 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 関村幸		15:30~16:00 40 TITL 筋力トレーニング										17:30~18:00 40 TITL 筋力トレーニング
16:00		16:30~17:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											17:30~18:00 40 TITL 筋力トレーニング
16:30		17:00~17:45 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											18:30~19:00 40 TITL 筋力トレーニング
17:00		17:30~18:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											18:30~19:00 40 TITL 筋力トレーニング
17:30		18:00~18:45 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											18:30~19:00 40 TITL 筋力トレーニング
18:00		18:30~19:15 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											18:30~19:00 40 TITL 筋力トレーニング
18:30		19:00~19:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA		18:45~19:30 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	19:00~19:45 40 ピラティスフロー45 体験、インナーマッスル強化 高橋	18:30~19:00 40 TITL 筋力トレーニング			19:00~19:45 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZAKO	18:35~19:20 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ	19:00~19:45 45 ZENSEE～氣～ 武道×雑の有機的運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピナダンス45 お腹周りの中心エクササイズ 前川尚子	18:30~19:00 40 TITL 筋力トレーニング
19:00	19:00~19:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA		19:30~20:00 40 TITL 筋力トレーニング	19:55~20:40 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 35 POP PILATES 有機的運動×コアトレーニング SAVAKA	19:30~20:00 40 TITL 筋力トレーニング			20:05~20:50 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	19:40~20:25 45 様々なポーズ×ストレッチが Tomoko	19:55~20:40 45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩音	20:10~20:55 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香	19:30~20:00 40 TITL 筋力トレーニング
19:30		20:05~20:50 45 UBOUND トラボリエエクササイズ kaho											20:30~21:00 40 TITL 筋力トレーニング
20:00		20:55~21:40 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで
20:30	20:05~20:50 45 UBOUND トラボリエエクササイズ kaho		20:30~21:00 40 TITL 筋力トレーニング	21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina	20:30~21:00 40 TITL 筋力トレーニング			21:10~21:55 45 UBOUND トラボリエエクササイズ U-SUKE	20:45~21:30 40 HOTYOGAピナ45 立位中心で行うヨガ Tomoko	21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15~22:00 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 高橋玲子	20:30~21:00 40 TITL 筋力トレーニング
21:00		21:15~22:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO											21:30~22:00 40 TITL 筋力トレーニング
21:30		21:45~22:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											22:00~22:30 40 TITL 筋力トレーニング
22:00		22:15~23:00 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											22:30~23:00 40 TITL 筋力トレーニング
22:30		23:00~23:45 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											23:00~23:30 40 TITL 筋力トレーニング
23:00		23:15~24:00 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子											23:30~24:00 40 TITL 筋力トレーニング

	土曜日			日曜日			備考										
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア	備品について										
10:00							備品について										
10:30	10:10~10:55 45 協栄シェイプボクシング シェイプアップエクササイズ 藤本宗洋子	10:15~11:00 40 リラクソヨガ45 ～かなでが楽しめる～ 尾代替子		10:15~10:45 42 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:15~11:00 40 HOTYOGAピナ45 立位中心で行うヨガ Aya(K)		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">備品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BODYPUMP</td> <td>バーベルセット、ステップ台</td> </tr> <tr> <td>UBOUND</td> <td>トラボリエ</td> </tr> <tr> <td>WOWHIP</td> <td>トレーニングバンド</td> </tr> </tbody> </table>			備品		BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台	UBOUND	トラボリエ	WOWHIP	トレーニングバンド
備品																	
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台																
UBOUND	トラボリエ																
WOWHIP	トレーニングバンド																
11:00	11:15~12:00 45 K-POP DANCE GROOVE45 チェ コンテ	11:20~12:20 36 BODYBALANCE 木橋まことセラピストエクササイズ 未定		11:15~12:00 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	11:30~12:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)	11:30~12:00 40 TITL 筋力トレーニング	<p>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%)です。 ※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。</p>										
11:30	11:15~12:00 45 K-POP DANCE GROOVE45 チェ コンテ		11:30~12:00 40 TITL 筋力トレーニング				<p><b>グループエクササイズご参加について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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致します。(ガラス製品を除く)</li> <li>◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 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頂き、快適な空間作りにご協力ください。</li> <li>◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。</li> <li>◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂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。</li> <li>※各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。</li> <li>※体調管理には十分留意し水分補給をごまに行いましょう。</li> </ul>										
12:00		12:30~13:00 45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで		12:30~13:15 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤本宗洋	12:45~13:30 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ kaho	12:30~13:00 40 TITL 筋力トレーニング	<p><b>5F Bスタジオ HOTプログラムご参加について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。(440円にてレンタルもご利用頂けます)</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ レッスン終了後は、体をリフレッシュさせ、十分な水分補給をお願い致します。</li> <li>◆ 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致します。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更される場合もございます。予めご了承ください。</li> </ul>										
12:30	12:30~13:15 45 SALSATION@demo 即時表現するダンスフィットネス Kyoko		12:30~13:00 40 TITL 筋力トレーニング	13:45~14:30 45 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 KUMI	14:00~14:45 40 パワ3ヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 40 TITL 筋力トレーニング	<p><b>グルトレご参加について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> </ul> <p><b>施設利用時間について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> </ul>										
13:00		13:30~14:15 45 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子		14:50~15:35 45 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 55 ピラティス45 体験、インナーマッスル強化 SATO	14:30~15:00 40 TITL 筋力トレーニング	<p><b>スタジオ定員</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Aスタジオ：45名  /42名  ◆ Bスタジオ：40名  /36名 </li> <li>◆ 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。</li> </ul>										
13:30	13:25~14:10 45 SALSATION@demo 即時表現するダンスフィットネス Kyoko		13:30~14:00 40 TITL 筋力トレーニング				<p>※都合により変更する場合がございます、予めご了承下さい。 ※プログラム名は効果を保証するものではありません。</p>										
14:00		14:15~15:00 40 ZENSEE～氣～ 武道×雑の有機的運動 長澤憲宏					<p><b>◆ 翌月プログラムはこちら</b> </p> <p><b>◆ 代行情報ははこちら</b> </p> <p>※変更がある場合のみ表示されます</p>										
14:30	14:30~15:15 45 UBOUND トラボリエエクササイズ kaho		14:30~15:00 40 TITL 筋力トレーニング														
15:00		15:25~16:10 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子															
15:30	15:35~16:20 45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA		15:30~16:00 40 TITL 筋力トレーニング														
16:00		16:40~17:25 40 HOTYOGAピナ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子															
16:30	16:40~17:40 45 NEW BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAORU		16:30~17:00 40 TITL 筋力トレーニング														
17:00		17:55~18:40 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
17:30		18:30~19:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
18:00		19:00~19:45 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
18:30		19:30~20:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
19:00		20:00~20:45 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
19:30		20:30~21:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
20:00		21:00~21:45 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
20:30		21:45~22:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
21:00		22:15~23:00 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
21:30		23:00~23:45 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
22:00		23:15~24:00 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
22:30		23:30~24:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															
23:00		23:45~24:30 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ															