

# 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11月～

2024.10.1

	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 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU											
10:00												
10:30	10:15~11:00 42 モナリザ 模範的ストレッチ有酸素エクササイズ 島山和江			10:15~11:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15~11:00 40 スリムフローヨガ 45 流れのよい行々やさしいヨガ ヨコ							
11:00												
11:30	11:20~12:05 45 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai			11:20~12:05 45 コアアチャフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20~12:05 40 バレエ系有酸素エクササイズ 安東瑠佳							
12:00												
12:30	12:15~13:00 45 SALSATION@demo 最新表現するダンスフィットネス Kyoko			12:30~13:15 42 ZENSEE～氣～ 高強度有酸素運動 KITAJIMA	12:25~13:10 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子							
13:00												
13:30	13:20~14:15 45 HOTYOGAピナロー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 松村絵葉			13:30~14:15 42 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松成広子	13:30~14:20 40 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka							
14:00												
14:30	14:15~15:30 40 HOTYOGAピナロー45 リンパの動きを整えるヨガ REIKO			14:15~15:30 40 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松成広子	14:30~15:00 40 ピラティス45 ハイインテンシブ 由田紀子							
15:00												
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 岡村幸											
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	18:45~19:30 40 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うヨガ 細島美智子			18:50~19:35 45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	19:00~19:45 40 ピラティスフロー45 体幹、インナーマッスル強化 Yuka							
19:30												
20:00	19:50~20:35 40 HOTYOGAピナロー45 基本ポーズを中心に行うヨガ NAOKO			19:55~20:40 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 45 POP&PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA							
20:30												
21:00	20:55~21:40 45 HOTYOGAピナロー45 個人×個人で行うヨガ 松成広子			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							
21:30												
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
10:00						
10:30	10:15~11:00 45 協栄シェイプエクササイズ シャドークラッシュエクササイズ 鈴木奈津子	10:15~11:00 40 リラクソヨガ45 ～かたがひ自覚める～ 尾代替子		10:30~11:15 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:15~11:00 40 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ Aya(K)	
11:00						
11:30	11:20~12:05 45 K-POPDANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 36 LESMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ SHUNSUKE		11:35~11:55 45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU	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 TITL 筋トレ教えます
12:00						
12:30	12:15~13:15 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:40~13:10 40 ZENSEE～氣～ 高強度有酸素運動 kaho		12:20~13:20 42 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ U-SUKE	12:45~13:30 40 HOTYOGAピナロー45 個人×個人で行うヨガ kaho	12:30~13:00 TITL 筋トレ教えます
13:00						
13:30	13:15~14:05 45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで			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 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 TITL 筋トレ教えます
14:00						
14:30	14:30~15:15 45 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho			14:50~15:35 45 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 36 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	14:30~15:00 TITL 筋トレ教えます
15:00						
15:30	15:35~16:20 45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	15:25~16:10 40 HOTYOGAピナロー45 リンパの動きを整えるヨガ 谷村裕子		16:05~16:50 42 SHINY POP ポップダンスエクササイズ MISUZU	16:30~17:15 40 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井華江子	15:30~16:00 TITL 筋トレ教えます
16:00						
16:30	16:40~17:40 45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAORU	16:40~17:25 40 HOTYOGAピナロー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷村裕子		17:10~18:10 45 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU		16:30~17:00 TITL 筋トレ教えます
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	※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。					
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

**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
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%)です。  
※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といたします。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオ内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せないようお願いします。

**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一枚お持ちください。(440円にてレンタルもご利用いただけます)
- ◆ 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、つら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いません。

**スタジオ定員**

- ◆ Aスタジオ：45名 /42名 ◆ Bスタジオ：40名 /36名

◆ 翌月プログラムはこちら ⇒

◆ 代行情報ははこちら ⇒

※変更がある場合の外表示されます