

2026年1月1日~

ジェクサー・フィットネス&スパ 大井町グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）

2025.11.26 更新

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日							
スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
7:00																			
7:30																			
8:00	8:00~9:00 短期有料 卓球 スクール																		
8:30																			
9:00	9:00~10:00 短期有料 卓球 スクール	WEB 35	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓																
9:30																			
10:00	WEB 45	10:30~11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓	WEB 35	10:30~11:15	WEB 45	9:25~10:10 エアロビクス ライト 谷口浩子	WEB 35	9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美		WEB 50	9:25~10:10 リラックスヨガ ヨーコ								
10:30																			
11:00	WEB 45	11:30~12:15 LESMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	WEB 35	11:30~12:15	WEB 45	10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	WEB 35	10:40~11:25 調整中	WEB 40	WEB 45	10:30~11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子	WEB 35	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		WEB 50	9:20~10:05 24式太極拳 大谷なほみ	WEB 35	9:05~9:50 水中運動 スクール 葉山亜希恵	
11:30																			
12:00	WEB 50	12:45~13:30 LESMILLS BODYCOMBAT 藤本圭介	WEB 35	12:50~13:35 コアピラティス 前川尚子		WEB 50	11:35~12:20 歌う ポイスクササイズ 藤田弦	WEB 35	11:45~12:30 ピラティス フロー 山口隆子	WEB 40	WEB 50	11:35~12:20 フラダンス 白石正世	WEB 35	11:45~12:45 レディース スイミング スクール 中級		WEB 50	10:20~11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	WEB 35	10:30~11:30 スイミング スクール 中級
12:30																			
13:00	WEB 50	13:45~14:30 48式太極拳 松矢好布	WEB 25	13:55~14:40 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	WEB 40	WEB 50	13:45~14:30 YOGA ビギナー MIKA	WEB 35	12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 40	WEB 50	12:35~13:20 協栄シェイプ ボクシング45	WEB 35	12:35~13:20 ベリーダンス 牧口順子		WEB 50	12:25~13:10 リラックスヨガ yoriko	WEB 35	12:15~12:45 スイミング スクール 初級
13:30																			
14:00	WEB 50	14:45~15:30 リラックスヨガ ユキ	WEB 25	15:00~15:40 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	WEB 40	WEB 50	14:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	WEB 35	13:55~14:40 YOGA ビギナー MIKA	WEB 40	WEB 50	13:40~14:25 リラックスヨガ 廣瀬正晃	WEB 35	13:20~13:50 水中ウォーキング 葉山亜希恵		WEB 50	13:30~14:15 ZUMBA 能見章子	WEB 45	13:45~14:30 アクア45
14:30																			
15:00	WEB 50	15:00~15:45 ペルピック ストレッチ ユキ	WEB 25	15:00~15:45 Balletone [®] 高田まゆみ	WEB 20	WEB 50	15:00~15:45 ボディコンディショニングアクア 中村友香	WEB 25	15:00~15:45 エアロビクス ライト 杉田久仁子	WEB 45	WEB 50	15:00~15:45 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美	WEB 35	15:00~16:00 スイミング スクール 初級		WEB 43	14:35~15:20 StepコンボI 佐藤陽子	WEB 35	15:00~16:00 スイミング スクール 初級
15:30																			
16:00	WEB 50	16:00~16:45 美軸ライン エクササイズ 香取知里				WEB 50	15:55~16:45 YOGA リラックス 内藤美砂	WEB 25	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	WEB 45	WEB 50	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール	WEB 35	15:15~15:45 スイミング スクール 初級		WEB 45	14:45~15:30 Re:style 佐藤陽子	WEB 35	15:15~15:45 スイミング スクール 初級
16:30																			
17:00	WEB 50	17:00~17:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里				WEB 50	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香	WEB 20	16:15~16:45 ジュニア ダンススクール	WEB 45	WEB 50	16:00~17:00 けいらく ストレッチ 中村勝美	WEB 25	16:15~16:45 ジュニアスクール biima sports		WEB 45	14:45~15:30 RITMOS 佐藤陽子	WEB 35	15:00~16:00 スイミング スクール 初級
17:30																			
18:00																			
18:30	WEB 45	18:30~19:15 ZUMBA [®] つばさ	WEB 35	18:30~19:15 WOW!HIP WOW!CORE HONOKA [®] つばさ		WEB 45	18:35~19:20 LESMILLS BODYATTACK RIKUTO	WEB 25	18:35~19:20 LESMILLS BODYBALANCE つばさ	WEB 40	WEB 45	18:10~18:55 Les Mills DANCE 若林由佳	WEB 35	18:30~19:30 スイミング スクール 初級		WEB 45	18:20~19:05 Les Mills BODYJAM 菊池優花	WEB 35	18:30~19:30 スイミング スクール 初級
19:00																			
19:30	WEB 45	19:35~20:20 LESMILLS BODYPUMP HONOKA [®]	WEB 35	19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ		WEB 45	19:40~20:25 LESMILLS BODYJAM つばさ	WEB 35	19:55~20:25 HOT YOGA ミドル NAO	WEB 40	WEB 45	19:20~20:05 ファイティング エクササイズ 山本晃子	WEB 35	19:45~20:45 スイミング スクール 中級		WEB 45	19:25~20:10 POP Pilates Yuki	WEB 35	19:15~19:45 グルトレ
20:00																			
20:30	WEB 45	20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU	WEB 25	20:45~21:30 LESMILLS BODYCOMBAT RIKUTO		WEB 45	20:40~21:25 HOT YOGA ピギナー NAO	WEB 25	20:45~21:30 HOT YOGA ピギナー NAO	WEB 25	WEB 45	20:20~21:05 ダンスステップ エクササイズ SINH	WEB 25	20:15~20:45 スピード & ディスタンス SINH		WEB 45	20:30~21:15 LESMILLS BODYCOMBAT 山本圭介	WEB 35	20:15~20:45 グルトレ
21:00																			
21:30																			
22:00																			

28 ⇒定員28名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

※プログラムは、予告なく変更する可能性がございます。
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

土曜日		日曜日		ジム
スタジオA	スタジオB	プール		
1コース	2コース	1コース	2コース	
7:00				
7:30				
8:00				
8:30				
9:00	WEB 43 9:20~10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子			
9:30				
10:00	WEB 45 10:25~11:10 <i>Balletone</i> 高田まゆみ	WEB 35 10:20~11:05 太極拳 大谷なほみ	10:30~11:30 スイミングスクール 初級	
10:30				
11:00	WEB 45 11:35~12:20 【オリジナル】コア・シェイク 片山千穂	WEB 35 11:20~12:05 リラックスヨガ 福田美鈴	11:45~12:45 スイミングスクール 初級	
11:30				
12:00	WEB 45 12:40~13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松渚	13:00~13:30 アクア 葉山亞希恵	
12:30				
13:00	WEB 45 13:30~14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松渚	WEB 40 13:40~14:10 ミットシェイプ 葉山亞希恵	13:15~13:45 グルトレ	
13:30				
14:00	WEB 45 13:55~14:40 <i>LesMills BODYPUMP</i> FUMI		14:15~14:45 グルトレ	
14:30				
15:00	WEB 45 15:00~15:45 <i>LesMills BODYCOMBAT</i> FUMI	15:00~16:00 ジュニアダンススクール	15:15~15:45 グルトレ	
15:30				
16:00	WEB 45 16:05~16:50 ジャズダンス45 田畠幸一	WEB 25 16:10~17:10 ジュニアダンススクール	16:15~17:00 スピード&ディスタンス	
16:30				
17:00	WEB 50 17:05~17:50 ダンサーストretチ 田畠幸一	WEB 35 17:30~18:00 <i>WowCore</i> REO	17:15~17:45 グルトレ	
17:30				
18:00				
18:30	WEB 45 18:25~19:10 <i>LesMills BODYCOMBAT</i> REO	WEB 25 18:35~19:20 <i>LesMills BODYBALANCE</i> HONOKA	18:00~19:00 スイミングスクール 中級	
19:00				
19:30				
20:00	AJDF参加 短期有料スクール 田畠幸一	AJDF参加 短期有料スクール YUMI	19:15~20:15 スイミングスクール 初級	
20:30				
21:00				
21:30	25 ⇒ 定員25名	35 ⇒ 定員35名	45 ⇒ 定員45名	50 ⇒ 定員50名
22:00				

※プログラムは、予告なく変更する可能性がございます。

<http://www.jexer.jp>

備品について

	スタジオA	スタジオB	プール
ストレッチマット	50	35	
ヨガマット			
ステップ台	45		
コリオスパイラルボール			35
ボール			35
バーベル	45		
レズミルズチューブ			
グルーツバンド			35
トランポリン			25
ミット			40
ヌードル			20

備品が必要なクラス※数に限りがあります。
なくなり次第定員とさせていただきます。WEB WEB予約対象クラス
レッスン開始10分前までに予約してください運動初心者・久しぶりに運動される方
体力に自信のない方にお勧めのクラス

月会費制有料スクール

有料プログラム

グループエクササイズご参加について

- ◆ 全店統一でレッスン開始後の参加は、ご遠慮いただきます。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせて頂きます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ◆ アクア・水中ウォーキングのレッスンは参加者12名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
(※ボディコンディショニングアクアのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。)
- ◆ テクニカルレッスンは参加者16名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
(※スピード&ディスタンスのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。)
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、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。
- ◆ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。

ホットプログラムご参加について

ホットプログラムにご参加される際は
バスタオルとお飲み物をお持ちください。
またレッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。

WEB予約対象クラスについて

- ・2022年7月1日より、全スタジオレッスンはWEB予約が必須です。
- ・WEB予約対象クラスのご参加は完全予約制です。
- ・ご自身のアカウントからご予約をお願い致します。
(事前にアカウントの作成が必要です)
- ・レッスン終了10分後より、4週間後の同じレッスンをご予約いただけます。
- ・レッスン参加後に1杯消化され、次のレッスンをご予約頂けます。
- ・レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で予めキャンセルしていただきますようお願いいたします。
- ・レッスン開始10分前までにチェックインができるでない場合、自動キャンセルとなりますのでご注意ください。
自動キャンセルされた空き枠については、レッスン開始5分前より直前予約可能となります。(予約枠は使用いたしません)
- ・WEB予約をお済みでない場合、ご参加いただけませんので事前にご予約を済ませるようお願いいたします。
不正利用(予約なし参加など)が発覚した場合は、アカウント停止をさせていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

大井町店
代行情報QR