

2026年2月1日~

## ジェクサー・フィットネス&amp;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）

2025.12.27 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	35																	
9:30	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓																		
10:00	10:30~11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓	45	35																
10:30	10:30~11:15 ピラティス フロー 今井しのぶ			10:30~11:30 スイミング スクール 中級															
11:00	11:30~12:15 LESMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈				11:45~12:45 スイミング スクール 初級														
11:30					11:15~11:45 グルトレ														
12:00						12:15~12:45 スイミング スクール 初級													
12:30						12:45~13:30 48式太極拳 松矢好布													
13:00						12:50~13:35 コアピラティス 前川尚子													
13:30						13:15~13:45 グルトレ													
14:00						13:50~14:35 リラックスヨガ ユキ													
14:30						13:55~14:40 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ													
15:00						14:45~15:30 YOGA リンドラフ 内藤美砂													
15:30						15:00~15:45 Balletone <sup>®</sup> 高田まゆみ													
16:00						15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香													
16:30						15:50~16:30 リラックスヨガ 内藤美砂													
17:00						16:10~17:10 ジュニア ダンススクール													
17:30						17:15~17:45 グルトレ													
18:00						18:15~18:45 グルトレ													
18:30						18:30~19:15 WOW!HIP 偶数週:WOW!CORE つばさ													
19:00						19:45~20:45 LESMILLS BODYPUMP HONOKA													
19:30						19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ													
20:00						20:45~21:30 LESMILLS BODYJAM つばさ													
20:30						20:40~21:25 LESMILLS BODYCOMBAT RIKUTO													
21:00						20:45~21:30 HOT YOGA ミドル NAO													
21:30						20:45~21:30 HOT YOGA ピギナー NAO													
22:00						20:45~21:30 HOT YOGA ピギナー NAO													

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	43			
9:30	9:20~10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子			
10:00	45	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	45	10:25~11:10 Balletone	11:15~11:45 グルトレ	
11:00	45	11:20~12:05 リラックスヨガ コア・シェイク 福田美鈴	11:20~12:20 短期有料パレエスクール(中上級)	
11:30	45	11:35~12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	11:45~12:45 スイミングスクール 初級	
12:00	35	12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩	12:15~12:45 グルトレ	
12:30	35	12:40~13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	13:00~13:30 アクア 葉山亞希恵	
13:00	35	13:30~14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松浩	13:15~13:45 グルトレ	
13:30	45	13:55~14:40 LesMills BODYPUMP FUMI	14:15~14:45 グルトレ	
14:00	45	15:00~15:45 LesMills BODYCOMBAT FUMI	15:15~15:45 グルトレ	
14:30	45	16:05~16:50 ジャズダンス45 田畠幸一	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	
15:00	45	17:05~17:50 ダンサーストレッチ 田畠幸一	16:15~17:00 スピード & ディスタンス	
15:30	50	17:30~18:00 WowCore REO	16:15~16:45 グルトレ	
16:00	45	18:00~19:00 スイミングスクール 中級	17:15~17:45 グルトレ	
16:30	25	18:25~19:10 LesMills BODYCOMBAT REO	18:15~18:45 グルトレ	
17:00	35	18:35~19:20 LesMills BODYBALANCE HONOKA	19:15~20:15 スイミングスクール 初級	
17:30	50	19:30		
18:00	45	20:00		
18:30	25	20:30		
19:00	45	21:00		
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30	25	21:30	⇒定員25名	
22:00	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。

<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			△△△△△
ボール			△△△△△
バーベル	45		△△△△△
レズミルズチューブ			△△△△△
グルーツバンド			△△△△△
トランポリン			△△△△△
ミット			△△△△△
ヌードル			△△△△△

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。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。
- ・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いない場合、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