

ジエクサー・フィットネス&スパ 新小岩 グループエクササイズタイムスケジュール 2025年1月～

2024.11.15現在

時間	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00												
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00	WEB 10:15~11:00 美輪ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～ピギナー～ 木村 絵美子	WEB 10:15~10:45 TILT	WEB 10:15~11:00 ZUMBA IZUMI	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKKO	WEB 10:15~10:45 TILT	WEB 10:05~10:50 MEGADANCE メカダンス mii	WEB 10:10~10:55 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 10:15~10:45 TILT	WEB 10:10~10:55 RITMOS 井口 綾輔	WEB 10:00~10:45 HOTピラティス 前川 尚子	WEB 10:15~10:45 TILT
10:30												
11:00	WEB 11:20~12:05 RITMOS Haru	WEB 11:05~11:50 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 11:15~11:35 お腹引き締め	WEB 11:20~12:05 UBOUND GAKU	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～ピギナー～ YUKKO	WEB 11:15~11:35 ストレッチ	WEB 11:05~11:50 エアロピクスコンボ1 mii	WEB 11:15~12:00 Balletone Mayo	WEB 11:15~11:35 ヒップアップ	WEB 11:15~12:00 エアロピクスミドル 井口 綾輔	WEB 女性専用 11:05~11:50 HOTYOGA ～リンパフロー～ しのぎゆうこ	WEB 11:15~11:35 筋膜リリース
11:30												
12:00	WEB 12:25~13:10 K-POP CHOA まい	WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	WEB 12:15~12:45 TILT	WEB 12:25~13:10 LES MILLS BODYATTACK GAKU	WEB 12:10~12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 12:15~12:45 TILT	WEB 12:10~12:55 LES MILLS Shapes 久保木 裕子	WEB 12:20~13:05 BtoBベルグイス 三好 智子	WEB 12:15~12:45 TILT	WEB 12:20~13:05 Brain to Balance 花輪 里恵子	WEB 12:10~12:55 美輪ライン ストレッチ yuka	WEB 12:15~12:45 TILT
12:30												
13:00	WEB 13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP SHINTA	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	WEB 13:15~13:45 TILT	WEB 13:30~14:15 太極拳 小松 ゆき子	WEB 13:15~14:00 HOYOGA ～ミドル～ Mikako	WEB 13:15~13:45 TILT	WEB 13:15~13:45 久保木 裕子	WEB 13:20~14:05 リラクソヨガ yukiko	WEB 13:15~13:45 TILT	WEB 13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO	WEB 13:15~13:45 TILT
13:30												
14:00	WEB 14:35~15:20 フラダンス 吉田 直美	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie	WEB 14:15~14:35 筋膜リリース	WEB 14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	WEB 14:20~15:05 WOW! HOP 久保木 裕子	WEB 14:25~14:45 お腹引き締め	WEB 14:10~14:55 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 14:25~15:10 フラダンス 吉田 直美	WEB 14:15~14:35 ストレッチ	WEB 14:25~14:55 UBOUND 久保木 裕子	WEB 14:25~15:10 HOTYOGA ～ピギナー～ NAO	WEB 14:15~14:35 ヒップアップ
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	WEB 18:35~19:20 ZUMBA つばさ	WEB 女性専用 18:15~19:00 HOTYOGA ～ピギナー～ 秋山 美幸	WEB 18:15~18:45 TILT	WEB 18:30~19:15 UBOUND ISHIDA	WEB 18:15~19:00 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 18:15~18:45 TILT	WEB 18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 18:15~19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野 有希	WEB 18:15~18:45 TILT	WEB 18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	WEB 18:10~18:55 WOW! HOP 久保木 裕子	WEB 18:15~18:45 TILT
18:30												
19:00												
19:30	WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI	WEB 19:25~20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	WEB 19:15~19:45 TILT	WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 19:20~20:05 スリムアロー3ガ しのぎゆうこ	WEB 19:20~19:40 ヒップアップ	WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK ISHIDA	WEB 19:20~20:05 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	WEB 19:15~19:45 TILT	WEB 19:20~20:05 UBOUND まい	WEB 19:15~20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	WEB 20:15~20:45 TILT
20:00												
20:30	WEB 20:40~21:10 GRIT AKARI	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ～リンパフロー～ つばさ	WEB 20:15~20:45 TILT	WEB 20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT SHINTA	WEB 20:25~21:10 リラクソヨガ しのぎゆうこ	WEB 20:15~20:45 TILT	WEB 20:40~21:25 LES MILLS DANCE まい	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ～ピギナー～ Tomoko	WEB 20:15~20:45 TILT	WEB 20:20~21:05 RITMOS 長妻 佳代子	WEB 女性専用 20:25~21:10 HOTYOGA ～リンパフロー～ 内山 百合香	WEB 20:15~20:45 TILT
21:00												
21:30												
22:00	こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。											
22:30												

時間	土曜日			日曜日		
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00						
7:30						
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00	WEB 10:05~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 10:00~10:45 リラクソヨガ Mayo	WEB 10:15~10:45 TILT	キッズスクール 9:00~11:10 biima Sports	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka	WEB 10:15~10:45 TILT
10:30						
11:00	WEB 11:10~11:55 LES MILLS BODYATTACK ISHIDA	WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15~11:35 ヒップアップ		WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～ミドル～ Ayaka	WEB 11:15~11:35 お腹引き締め
11:30						
12:00	WEB 12:20~13:05 ZUMBA 橋詰 奈美	WEB 12:10~12:55 エアロピクスライト 佳代	WEB 12:15~12:45 TILT	WEB 12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP AKARI	WEB 12:10~12:55 HOTYOGA ～ピギナー～ 橋詰 奈美	WEB 12:15~12:45 TILT
12:30						
13:00	WEB 13:25~14:10 UBOUND GAKU	WEB 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:15~13:45 TILT	WEB 13:30~14:15 ステップライト 竹内 愛	WEB 女性専用 13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 橋詰 奈美	WEB 13:15~13:45 TILT
13:30						
14:00	WEB 14:30~15:15 LES MILLS Shapes 久保木 裕子	WEB 14:25~15:10 太極拳 小松 ゆき子	WEB 14:15~14:35 筋膜リリース	WEB 14:35~15:20 エアロピクスコンボ1 竹内 愛	WEB 14:20~15:05 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 14:15~14:35 ストレッチ
14:30						
15:00	WEB 15:35~16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane	WEB 15:25~16:10 背骨コンディショニング 小松 ゆき子	WEB 15:15~15:45 TILT	WEB 15:40~16:25 LES MILLS BODYATTACK AKARI	WEB 15:25~16:10 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 15:15~15:45 TILT
15:30						
16:00	WEB 16:40~17:25 MEGADANCE KUMI	WEB 16:30~17:15 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 16:15~16:45 TILT	WEB 16:45~17:15 GRIT ISHIDA	WEB 16:40~17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェルデひとみ	WEB 16:15~16:45 TILT
16:30						
17:00	WEB 17:45~18:30 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	WEB 17:35~18:20 リラクソヨガ 千葉 博美	WEB 17:15~17:45 TILT	WEB 17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 17:45~18:30 HOTYOGA ～ピギナー～ ヴェルデひとみ	WEB 17:15~17:45 TILT
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。					
21:00						

- HOT環境クラス実施時間
※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。
- 太枠⇒備品使用クラス
- WEB 予約クラス
- 初心者向けクラス 初めの方でも安心してご参加いただけます。
- 【S-WORKOUT】 初めの方でも安心してご参加いただけます。
※【S-WORKOUT】はジム&サウナスパ会員様もご参加可能です。

■WEB予約クラス参加方法■

- ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
- ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。

■HOTプログラム参加について■

- 水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
- ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
- Ⓜご参加にあたり、上記水分、タオルをご準備いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
- Ⓜ外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

■各プログラム定員について■

- *Aスタジオ***
 - 備品使用クラス 定員60名 (緑×白シール)
 - 備品を使用しないクラス 定員68名 (白×赤シール)
 - LES MILLS GRIT 定員35名 (白×赤シール)
- *Bスタジオ***
 - 備品使用クラス 定員43名 (緑×白シール)
 - 備品を使用しないクラス 定員50名 (白×赤シール)
- *S-WORKOUT***
 - 場所：ジムフリースペース
 - 定員10名
 - 開始15分前にフロントにて受講券配布致します。

GRITスケジュール

- 月曜日 19:50~20:20**
 - 1週目:STRENGTH
 - 2週目:ATHLETIC
 - 3週目:CARDIO
 - 4週目:STRENGTH
 - 5週目:ATHLETIC
- 日曜日 16:45~17:15**
 - 1週目:CARDIO
 - 2週目:STRENGTH
 - 3週目:ATHLETIC
 - 4週目:CARDIO
 - 5週目:STRENGTH