

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3月～

2025.2.13現在

	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												
10:30	10:15~11:00 美輪ライン エクササイズ yuka	10:00~10:45 HOTYOGA ～ピギナー～ 木村 絵美子	10:15~10:45 TILT	10:15~11:00 ZUMBA IZUMI	10:00~10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKKO	10:15~10:45 TILT	10:05~10:50 MEGADANZ メカダンス mii	10:10~10:55 骨盤エクササイズ 佳代	10:15~10:45 TILT	10:10~10:55 RITMOS 井口 綾輔	10:00~10:45 HOTピラティス 前川 尚子	10:15~10:45 TILT
11:00												
11:30	11:20~12:05 RITMOS Haru	11:05~11:50 ZENSEE ～帰～ まい	11:15~11:35 お腹引き締め	11:20~12:05 UBOUND GAKU	11:05~11:50 HOTYOGA ～ピギナー～ YUKKO	11:15~11:35 ストレッチ	11:05~11:50 エアロピクスコンボI mii	11:15~12:00 Balletone Mayo	11:15~11:35 ヒップアップ	11:15~12:00 エアロピクスミドル 井口 綾輔	11:05~11:50 美輪 フェイス yuka	11:15~11:35 筋膜リリース
12:00												
12:30	12:25~13:10 K-POP CHOA まい	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15~12:45 TILT	12:25~13:10 LES MILLS BODYATTACK GAKU	12:10~12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	12:15~12:45 TILT	12:10~12:55 LES MILLS Shapes 久保木 裕子	12:20~13:05 BtoBベルグイス 三好 智子	12:15~12:45 TILT	12:20~13:05 Brain to Balance 花輪 里恵子	12:10~12:55 美輪ライン ストレッチ yuka	12:15~12:45 TILT
13:00												
13:30	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP SHINTA	13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:15~13:45 TILT	13:30~14:15 太極拳 小松 ゆき子	13:15~14:00 HOYOGA ～ピギナー～ Mikako	13:15~13:45 TILT	13:15~13:45 久保木 裕子	13:20~14:05 リラクソヨガ yukiko	13:15~13:45 TILT	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI	13:15~14:00 HOTYOGA ～ピギナー～ NAO	13:15~13:45 TILT
14:00												
14:30	14:35~15:20 フラダンス 篠田 美奈	14:20~15:05 HOTYOGA ～ピギナー～ mie	14:15~14:35 筋膜リリース	14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	14:20~15:05 WOW! HOP 久保木 裕子	14:25~14:45 お腹引き締め	14:10~14:55 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	14:25~15:10 フラダンス 吉田 直美	14:15~14:35 ストレッチ	14:25~14:55 UBOUND 久保木 裕子	14:25~15:10 HOTYOGA ～ピギナー～ NAO	14:15~14:35 ヒップアップ
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00	キッズスクール (ダンス)	HOT FREE TIME		キッズスクール						キッズスクール (空手)	HOT FREE TIME	
17:30												
18:00												
18:30	18:35~19:20 ZUMBA つばさ	18:15~19:00 HOTYOGA ～ピギナー～ Sato	18:15~18:45 TILT	18:30~19:15 UBOUND ISHIDA	18:15~19:00 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	18:15~18:45 TILT	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	18:15~19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野 有希	18:15~18:45 TILT	18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	18:10~18:55 WOW! HOP 久保木 裕子	18:15~18:45 TILT
19:00												
19:30	19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI	19:25~20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	19:15~19:45 TILT	19:35~20:20 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	19:20~20:05 スリムプロ-3ガ しのぎきゆうこ	19:20~19:40 ヒップアップ	19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK ISHIDA	19:20~20:05 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	19:15~19:45 TILT	19:20~20:05 UBOUND まい	19:15~20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	19:15~19:45 TILT
20:00												
20:30	20:40~21:10 LES MILLS BODYATTACK AKARI	20:25~21:10 HOTYOGA ～ピギナー～ つばさ	20:15~20:45 TILT	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT SHINTA	20:25~21:10 リラクソヨガ しのぎきゆうこ	20:15~20:45 TILT	20:40~21:25 LES MILLS DANCE まい	20:25~21:10 HOTYOGA ～ピギナー～ Tomoko	20:15~20:45 TILT	20:20~21:05 RITMOS 長妻 佳代子	20:25~21:10 HOTYOGA ～ピギナー～ 内山 百合香	20:15~20:45 TILT
21:00												
21:30												
22:00	これ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												

	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	10:05~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	10:00~10:45 リラクソヨガ Mayo	10:15~10:45 TILT	9:00~11:10 キッズスクール biima Sports	10:00~10:45 HOTYOGA ～ピギナー～ Ayaka	10:15~10:45 TILT
10:30						
11:00	11:10~11:55 LES MILLS BODYATTACK ISHIDA	11:05~11:50 Balletone Mayo	11:15~11:35 ヒップアップ		11:05~11:50 HOTYOGA ～ピギナー～ Ayaka	11:15~11:35 お腹引き締め
11:30						
12:00	12:20~13:05 ZUMBA 橋詰 奈美	12:10~12:55 エアロピクスライト 佳代	12:15~12:45 TILT	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP SHINTA	12:10~12:55 HOTYOGA ～ピギナー～ 橋詰 奈美	12:15~12:45 TILT
12:30						
13:00	13:25~14:10 UBOUND GAKU	13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代	13:15~13:45 TILT	13:30~14:15 ステップライト 竹内 愛	13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 橋詰 奈美	13:15~13:45 TILT
13:30						
14:00	14:30~15:15 LES MILLS Shapes 久保木 裕子	14:25~15:10 太極拳 小松 ゆき子	14:15~14:35 筋膜リリース	14:35~15:20 エアロピクスコンボI 竹内 愛	14:20~15:05 ZENSEE ～帰～ まい	14:15~14:35 ストレッチ
14:30						
15:00	15:35~16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane	15:25~16:10 背骨コンディショニング 小松 ゆき子	15:15~15:45 TILT	15:40~16:25 LES MILLS BODYATTACK AKARI	15:25~16:10 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	15:15~15:45 TILT
15:30						
16:00	16:40~17:25 MEGADANZ KUMI	16:30~17:15 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	16:15~16:45 TILT	定員:35名 GRIT ISHIDA	16:40~17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェルデひとみ	16:15~16:45 TILT
16:30						
17:00	17:45~18:30 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	17:35~18:20 リラクソヨガ 千葉 博美	17:15~17:45 TILT	17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT ISHIDA	17:45~18:30 HOTYOGA ～ピギナー～ ヴェルデひとみ	17:15~17:45 TILT
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	18:50~19:35 LES MILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子					
19:30						
20:00						
20:30	これ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