

# 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4月～

2025.3.12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												
10:30	WEB 10:15~11:00 美輪ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～ピキナー～ 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 MEGADANZ 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 10:05~10:50 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
11:00	WEB 11:20~12:05 RITMOS Haru	WEB 11:05~11:50 ZENSEE まい	WEB 11:15~11:35 お腹引き締め	WEB 11:20~12:05 LESMILLS BODYPUMP SHINTA	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～ピキナー～ YUKKO	WEB 11:15~11:35 ストレッチ	WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15~12:00 骨盤引き締め ピラティス シェ	WEB 11:15~11:35 ヒップアップ	WEB 11:05~11:50 エアロピクスミドル 井口 綾輔	WEB 11:05~11:50 美輪 フェイス yuka	WEB 11:15~11:35 筋膜リリース
12:00	WEB 12:25~13:10 LESMILLS BODYPUMP SHINTA	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 LESMILLS BODYATTACK SHINTA	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 LESMILLS 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 12:10~12:55 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
13:00	WEB 13:30~14:15 UBOUND GAKU	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 wow! JYP 川上 いずみ	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 13:15~14:00 ペルビクスストレッチ Kaori	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～ピキナー～ NAO	WEB 13:15~13:45 TILT
14:00	WEB 14:35~15:20 フラダンス 藤田奈美	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 LESMILLS BODYCOMBAT つばさ	WEB 14:20~15:05 HOYOGA ～ミドル～ 橋詰 奈美	WEB 14:25~14:45 お腹引き締め	WEB 14:10~14:55 LESMILLS DANCE まい	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 14:20~15:05 LESMILLS BODYCOMBAT MASA	WEB 14:25~15:10 HOTYOGA ～ピキナー～ NAO	WEB 14:15~14:35 ヒップアップ
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 18:15~19:00 HOTYOGA ～ピキナー～ Sato	WEB 18:15~18:45 TILT	WEB 18:30~19:15 UBOUND ISHIDA	WEB 18:15~19:00 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 18:15~18:45 TILT	WEB 18:30~19:15 LESMILLS 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 LESMILLS BODYPUMP 内村 俊介	WEB 18:10~18:55 wow! JYP 久保木 裕子	WEB 18:15~18:45 TILT
19:00												
19:30	WEB 19:35~20:20 LESMILLS BODYCOMBAT 羽柴	WEB 19:25~20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	WEB 19:15~19:45 TILT	WEB 19:35~20:20 LESMILLS BODYPUMP SHINTA	WEB 19:20~20:05 スムアロ-3ガ しのぎゆうこ	WEB 19:20~19:40 ヒップアップ	WEB 19:35~20:20 LESMILLS 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 20:40~21:25 GRIT 羽柴	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 LESMILLS 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 LESMILLS DANCE まい	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ～ピキナー～ Tomoko	WEB 20:15~20:45 TILT	WEB 20:20~21:05 RITMOS 長妻 佳代子	WEB 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												
22:30												

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。

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 10:20~10:50 GRIT ISHIDA	WEB 10:00~10:45 リラクソヨガ Mayo	WEB 10:15~10:45 TILT			
10:30	WEB 11:10~11:55 LESMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15~11:35 ヒップアップ	WEB 9:00~11:10 キッズスクール biima sports	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka	WEB 10:15~10:45 TILT
11:00	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 11:30~12:15 LESMILLS BODYPUMP SHINTA	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～ミドル～ Ayaka	WEB 11:15~11:35 お腹引き締め
12:00	WEB 13:25~14:10 LESMILLS BODYATTACK GAKU	WEB 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:15~13:45 TILT	WEB 12:35~13:05 久保木 裕子	WEB 12:25~13:10 BtoBベルグイス ～HOT～ 三好 智子	WEB 12:15~12:45 TILT
13:00	WEB 14:30~15:15 LESMILLS 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 13:20~14:05 UBOUND Kana	WEB 13:30~14:15 ZENSEE まい	WEB 13:15~13:45 TILT
14:00	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 14:20~14:50 ステップライト 竹内 愛	WEB 14:30~15:15 HOTYOGA ～ピキナー～ 竹田 真知枝	WEB 14:15~14:35 ストレッチ
15:00	WEB 16:40~17:25 MEGADANZ メカダンス KUMI	WEB 16:30~17:15 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 16:15~16:45 TILT	WEB 15:05~15:50 エアロピクスコンボ1 竹内 愛	WEB 15:35~16:20 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 15:15~15:45 TILT
16:00	WEB 17:45~18:30 LESMILLS 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 16:10~16:40 GRIT ISHIDA	WEB 16:40~17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェレデひとみ	WEB 16:15~16:45 TILT
17:00				WEB 17:00~17:45 LESMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	WEB 17:45~18:30 HOTYOGA ～ピキナー～ ヴェレデひとみ	WEB 17:15~17:45 TILT
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

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。

- 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。
- ⑧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。
- ⑨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)
  - LESMILLS 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
- 土曜日 10:20～10:50** 1週目:ATHLETIC 2週目:CARDIO 3週目:STRENGTH 4週目:ATHLETIC 5週目:CARDIO
- 日曜日 16:10～16:40** 1週目:CARDIO 2週目:STRENGTH 3週目:ATHLETIC 4週目:CARDIO 5週目:STRENGTH