

ジェクサー・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7月～

2025.5.29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	WEB	WEB		WEB	WEB		WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	
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-LE	10:15～11:00 ZUMBA IZUMI	10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKKO	10:15～10:45 TILT-LE	10:05～10:50 MEGADRZ mii メガダンス	10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佳代	10:15～10:45 TILT-LE	10:05～10:50 RITMOS 井口 峻輔	10:00～10:45 HOTピラティス 前川 尚子	10:15～10:45 TILT-LE
11:00	WEB	WEB		WEB	WEB		WEB	WEB		WEB	WEB	
11:30	11:20～12:05 RITMOS Haru	11:05～11:50 ZENSEE まい ～隔～	11:15～11:35 お腹引き締め	11:20～12:05 LES MILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎	11:05～11:50 HOTYOGA ～ピギナー～ YUKKO	11:15～11:35 ストレッチ	11:05～11:50 Balletone Mayo	11:15～12:00 骨盤引き締め ピラティス シエ	11:15～11:35 ヒップアップ	11:05～11:50 エアロピクスミドル 井口 峻輔	11:05～11:50 美輪 フェイス yuka	11:15～11:35 筋膜リリース
12:00	WEB	WEB		WEB	WEB		WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	
12:30	12:25～13:10 LES MILLS BODYPUMP SHINTA	12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15～12:45 TILT-LE	12:25～13:10 LES MILLS BODYATTACK 芹澤 宗一郎	12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	12:15～12:45 TILT-LE	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-LE	12:10～12:55 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-LE
13:00	WEB	WEB		WEB	WEB		WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	
13:30	13:30～14:15 UBOUND GAKU	13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:15～13:45 TILT-LE	13:30～14:15 太極拳 小松 ゆき子	13:15～14:00 Wow! HIP 川上いづみ	13:15～13:45 TILT-LE	13:15～13:45 久保木 裕子	13:20～14:05 リラックスヨガ yukiko	13:15～13:45 TILT-LE	13:15～14:00 ベルビクストレッチ Kaori	13:15～14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO	13:15～13:45 TILT-LE
14:00	WEB	WEB		WEB	WEB		WEB	WEB		WEB	WEB	
14:30	14:35～15:20 フラダンス 篠田奈美	14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ 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 HOYOGA ～ミドル～ 橋詰 奈美	14:25～14:45 お腹引き締め	14:10～14:55 DANCE まい	14:25～15:10 フラダンス 吉田 直美	14:15～14:35 ストレッチ	14:20～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	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												
17:30												
18:00		WEB						WEB		WEB		
18:30	WEB	18:15～19:00 HOTYOGA ～ピギナー～ Sato	18:15～18:45 TILT-LE	WEB	18:30～19:00 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子		WEB	18:30～19:15 UBOUND #うっちー		WEB	18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU	18:15～18:45 TILT-LE
19:00		WEB		WEB	19:10～19:55 スリムフローヨガ しのざきゆうこ		WEB	19:35～20:20 LES MILLS BODYATTACK #うっちー		WEB	19:15～19:45 HOTYOGA ～ピギナー～ Tomoko	
19:30	WEB	19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴	19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	WEB	19:20～20:05 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	19:20～19:40 ヒップアップ	WEB	19:35～20:20 LES MILLS BODYATTACK #うっちー	WEB	19:20～20:05 UBOUND まい	19:15～20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	
20:00		WEB		WEB	20:15～21:00 リラックスヨガ しのざきゆうこ		WEB	20:40～21:40 成人短期有料スクール ～BODYCOMBAT～ ※都度参加可能		WEB	20:25～21:10 HOTYOGA ～ピギナー～ Tomoko	
20:30	WEB	20:40～21:10 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	20:25～21:10 HOTYOGA ～リフレッシュ～ つばさ	WEB	20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT SHINTA	20:15～20:45 TILT-LE				WEB	20:15～20:45 TILT-LE	
21:00												
21:30												
22:00												
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	NEW	WEB			WEB	
10:30	10:10～10:55 LES MILLS BODYATTACK GUKU	10:00～10:45 リラックスヨガ Mayo	10:15～10:45 TILT-LE		10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka	10:15～10:45 TILT-LE
11:00	WEB	WEB		WEB	WEB	
11:30	11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	11:05～11:50 Balletone Mayo	11:15～11:35 ヒップアップ	WEB	11:05～11:50 HOTYOGA ～ピギナー～ Ayaka	11:15～11:35 お腹引き締め
12:00	WEB	WEB		WEB	WEB	
12:30	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-LE	11:55～12:40 DANCE まい	12:10～12:55 BtoBベルグイス ～HOT～ 三好 智子	12:15～12:45 TILT-LE
13:00	WEB	WEB		WEB	WEB	
13:30	13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子	13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佳代	13:15～13:45 TILT-LE	13:00～13:45 UBOUND Kana	13:10～13:55 ZENSEE まい ～隔～	13:15～13:45 TILT-LE
14:00	WEB	WEB		WEB	WEB	
14:30	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	14:05～14:50 ステップライト 竹内 愛	14:15～15:00 HOTeyelカリー 竹田 真知枝	14:15～14:35 ストレッチ
15:00	WEB	WEB		WEB	WEB	
15:30	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-LE	15:05～15:50 エアロピクスコンボI 竹内 愛	15:20～16:05 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	15:15～15:45 TILT-LE
16:00	WEB	WEB		WEB	WEB	
16:30	16:40～17:25 MEGADRZ メガダンス KUMI	16:30～17:15 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	16:15～16:45 TILT-LE	16:10～16:40 まい	16:40～17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェルデひとみ	16:15～16:45 TILT-LE
17:00	有料	WEB		WEB	WEB	
17:30	17:45～18:45 成人短期有料スクール ～ダンス～	17:35～18:20 リラックスヨガ 千葉 博美	17:15～17:45 TILT-LE	17:00～17:45 LES MILLS BODYATTACK 熊倉 一也	17:45～18:30 HOTYOGA ～ピギナー～ ヴェルデひとみ	17:15～17:45 TILT-LE
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
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

 WEB予約クラス
 - 有料

 有料クラス
 - 初心者向けクラス 初めての方でも安心してご参加いただけます。
 - 【S-WORKOUT】 初めて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 ■

- ・ジェクサー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。
- ④レッスン開始10分前までにチェックインをされていない場合、自動キャンセルとなります。
- 入館時は必ずチェックイン画面をご確認ください。

■ HOTプログラム参加について ■

- ・水分補給の為の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。
- ④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。
- ④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）
- *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。