

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	WEB	WEB	WEB
10:30	10:15～11:00 美軸ライン 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 mii	10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佳代	10:15～10:45 TILT	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
11:00	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB
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 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 美軸 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	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	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	12:10～12:55 LES MILLS Shapex 久保木 裕子	12:20～13:05 BtoBベルグイス 三好 智子	12:15～12:45 TILT	12:10～12:55 Brain to Balance 花輪 里恵子	12:10～12:55 美軸ライン ストレッチ yuka	12:15～12:45 TILT
13:00	WEB	WEB	WEB	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	13:30～14:15 太極拳 小松 ゆき子	13:15～14:00 WOW! HIP 川上いずみ	13:15～13:45 TILT	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	13:15～14:00 ベルピクストレッチ Kaori	13:15～14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO	13:15～13:45 TILT
14:00	WEB	WEB	WEB	WEB	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 LES MILLS 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			WEB			WEB			WEB			WEB
15:30		15:30～17:30	15:15～15:45 TILT			15:15～15:45 TILT			15:15～15:45 TILT			15:15～15:45 TILT
16:00	16:00～18:10		WEB	16:00～18:10		WEB			WEB	15:25～16:10 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子		WEB
16:30		HOT FREE TIME	16:15～16:45 TILT			16:15～16:45 TILT			16:15～16:45 TILT		16:00～17:30	WEB
17:00	キッズスクール (ダンス)		17:15～17:35 ストレッチ	キッズスクール biima Sports		17:15～17:45 TILT			17:15～17:35 お腹引き締め	キッズスクール (空手)		WEB
17:30		WEB	WEB			WEB			WEB			WEB
18:00		女性専用 18:15～19:00 HOTYOGA ～ピギナー～ Sato	18:15～18:45 TILT			WEB			WEB		NEW 18:10～18:55 WOW! HIP 久保木 裕子	WEB
18:30	WEB	18:35～19:20	18:15～18:45 TILT	WEB	NEW 18:30～19:00 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	18:15～18:45 TILT	WEB	NEW 18:30～19:15 UBOUND #うちー	WEB	18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU		WEB
19:00	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB
19:30	19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴	19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	19:15～19:45 TILT	19:20～20:05 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	19:10～19:55 スリムフローヨガ しのざきゆうこ	19:20～19:40 ヒップアップ	19:35～20:20 LES MILLS BODYATTACK #うちー	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	WEB
20:00	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB
20:30	20:40～21:10 LES MILLS BODYPUMP 2nd 俊介	20:25～21:10 HOTYOGA ～リンパッシュ～ つばさ	20:15～20:45 TILT	20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT SHINTA	20:15～21:00 リラックスヨガ しのざきゆうこ	20:15～20:45 TILT	20:40～21:40 成人短期有料スクール ～BODYCOMBAT～ ※都度参加可能	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 ～リンパフロー～ 内山 百合香	20:15～20:45 TILT
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		WEB	WEB	キッズスクール	WEB	WEB
10:30	10:10～10:55 LES MILLS BODYATTACK GAKU	10:00～10:45 リラックスヨガ Mayo	10:15～10:45 TILT	10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka	10:15～10:45 TILT	
11:00	WEB	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	11:05～11:50 HOTYOGA ～ピギナー～ Ayaka	11:15～11:35 お腹引き締め	WEB
12:00	WEB	WEB	WEB	11:55～12:40 LES MILLS DANCE まい	12:10～12:55 BtoBベルグイス ～HOT～ 三好 智子	12:15～12:45 TILT
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	13:00～13:45 UBOUND Kana	13:10～13:55 ZENSEE ～帰～ まい	13:15～13:45 TILT
13:00	WEB	WEB	WEB	14:05～14:50 ステップライト 竹内 愛	14:15～15:00 HOTeyelカバリ 竹田 真知枝	14:15～14:35 ストレッチ
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	14:15～14:35 TILT	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
14:00	WEB	WEB	WEB	16:10～16:40 久保木 裕子	16:40～17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェルデひとみ	17:15～17:45 TILT
14:30	14:30～15:15 LES MILLS Shapex 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	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	
15:00	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			
16:00	WEB	WEB	WEB			
16:30	16:40～17:25 MEGADANZ KUMI	16:30～17:15 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	16:15～16:45 TILT			
17:00	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			
17:30						
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。
 ③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。
 ③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。
 ③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。