

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10月～ 確定版

2025.9.10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 10:10~10:55 美軸ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～ピキナー～ 木村 絵美子		WEB 10:10~10:55 ZUMBA IZUMI	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKKO	WEB 10:15~10:45 TILT- ～オリエンテーション～	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 10:05~10:50 RITMOS 井口 峻輔	WEB 10:00~10:45 HOTピラティス 前川 尚子	WEB 10:15~10:45 TILT- ～オリエンテーション～	
10:30												
11:00	WEB 11:15~12:00 RITMOS Haru	WEB 11:05~11:50 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 11:15~11:35 お腹引き締め	WEB 11:15~12:00 LES MILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎	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 11:05~11:50 エアロピクスミドル 井口 峻輔	WEB 11:05~11:50 美軸 フェイス yuka	WEB 11:15~11:35 筋膜リリース	
11:30												
12:00	WEB 12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 荒谷 剛史	WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	WEB 12:15~12:45 TILT- ～上半身～	WEB 12:20~13:05 LES MILLS BODYATTACK 芹澤 宗一郎	WEB 12:10~12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 12:15~12:45 TILT- ～上半身～	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- ～ト半身～	WEB 12:10~12:55 Brain to Balance 花輪 里恵子	WEB 12:15~12:45 TILT- ～ト半身～	
12:30												
13:00	WEB 13:25~14:10 UBOUND GAJU	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	WEB 13:15~13:45 TILT- ～上半身～	WEB 13:25~14:10 TILT- ～ト半身～	WEB 13:15~14:00 WOW! HIP 久保木 裕子	WEB 13:15~13:45 TILT- ～ト半身～	WEB 13:15~13:45 TILT- ～ト半身～	WEB 13:20~14:05 リラックスヨガ yukiko	WEB 13:15~13:45 TILT- ～ト半身～	WEB 13:15~14:00 ペルピクスストレッチ Kaori	WEB 13:15~13:45 TILT- ～上半身～	
13:30												
14:00	WEB 14:30~15:15 フランチス 藤田 奈美	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ～リノフロー～ mie	WEB 14:15~14:35 筋膜リリース	WEB 14:30~15:15 LES MILLS 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 DANCE まい	WEB 14:25~15:10 フランチス 吉田 直美	WEB 14:15~14:35 ストレッチ	WEB 14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	WEB 14:15~14:35 ヒップアップ	
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30	キッズスクール (ダンス)	HOT FREE TIME	WEB 16:15~16:45 TILT- ～ト半身～	キッズスクール								
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- ～上半身～	WEB 18:30~19:00 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	WEB 18:15~18:45 TILT- ～ト半身～	WEB 18:15~18:45 TILT- ～ト半身～	WEB 18:30~19:15 UBOUND #うちー	WEB 18:15~19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野 有希	WEB 18:15~18:45 TILT- ～ト半身～	WEB 18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU	WEB 18:15~18:45 TILT- ～ト半身～	
19:00												
19:30	WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴	WEB 19:25~20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	WEB 19:15~19:45 TILT- ～ト半身～	WEB 19:20~20:05 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 19:10~19:55 スリムフローヨガ しのさきゆうこ	WEB 19:20~19:40 ヒップアップ	WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK #うちー	WEB 19:20~20:05 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	WEB 19:15~19:45 TILT- ～上半身～	WEB 19:20~20:05 UBOUND まい	WEB 19:15~20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	
20:00												
20:30	WEB 20:40~21:10 LES MILLS BODYPUMP 佐々木 明穂	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ～リノフロー～ つばさ	WEB 20:15~20:45 TILT- ～ト半身～	WEB 20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT SHINTA	WEB 20:15~21:00 リラックスヨガ しのさきゆうこ		WEB 20:40~21:25 ZUMBA 能見 華子	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ～ピキナー～ Tomoko	WEB 20:15~20:45 TILT- ～ト半身～	WEB 20:20~21:05 RITMOS 長巻 佳代子	WEB 20:15~20:45 TILT- ～ト半身～	
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 10:10~10:55 LES MILLS BODYATTACK GAJU	WEB 10:00~10:45 リラックスヨガ Mayo	WEB 10:15~10:45 TILT- ～全身～	キッズスクール biima Sports	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～リノフロー～ Ayaka	WEB 10:15~10:45 TILT- ～ト半身～
10:30						
11:00	WEB 11:15~12:00 LES MILLS BODYPUMP 内村 俊介	WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo			WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～ピキナー～ 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- ～上半身～	WEB 11:55~12:40 LES MILLS DANCE まい	WEB 12:10~12:55 BtoBベルグイス ～HOT～ 三好 智子	WEB 12:15~12:45 TILT- ～全身～
12:30						
13:00	WEB 13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子	WEB 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:15~13:45 TILT- ～ト半身～	WEB 13:00~13:45 UBOUND Kana	WEB 13:10~13:55 ZENSEE ～帰～ まい	WEB 13:15~13:45 TILT- ～上半身～
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 14:05~14:50 ステップライト 竹内 愛	WEB 14:15~15:00 HOTyogaカブー 竹田 真知枝	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- ～全身～	WEB 15:05~15:50 エアロピクスコンボ1 竹内 愛	WEB 15:20~16:05 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 15:15~15:45 TILT- ～ト半身～
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- ～上半身～	WEB 16:10~16:40 TILT- ～ト半身～	WEB 16:45~17:30 HOTYOGA ～ピキナー～ ヴェルデひとみ	WEB 16:15~16:45 TILT- ～全身～
16:30						
17:00						
17:30	有料 17:45~18:45 有料クラス	WEB 17:35~18:20 リラックスヨガ 千葉 博美		WEB 17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK 熊倉 一也		WEB 17:15~17:45 TILT- ～上半身～
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
- 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。

～グルトレについて～

【オリエンテーション】 マシンの使い方をご案内します。
【全身】 脚、胸、背中中のトレーニングを実施し、全身をバランスよく鍛えます。
【下半身】 脚、お尻周りのトレーニングを実施し、下半身の引締めや筋肉の強化に繋がります。
【上半身】 胸、背中中のトレーニングを実施し、特に背中周りを刺激します。

■ 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。
- Ⓣ 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。
- Ⓣ 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)
- * 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