

# 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 2026年2月~

2026.1.8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 10:10~10:55 美輪ライン エクササイズ yuka		WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナ~ 木村 絵美子			WEB 10:10~10:55 ZUMBA IZUMI	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~骨盤調整~ YUKKO		WEB 10:05~10:50 MEGA DANZ メガダンス mii	WEB 10:10~10:55 骨盤エクササイズ 佳代		
10:30			WEB 11:15~12:00 RITMOS Haru	WEB 11:05~11:50 ZENSEE まい		WEB 11:15~12:00 LES MILLS BODYPUMP	WEB 11:15~11:50 HOTYOGA ~ビギナ~ YUKKO	WEB 11:15~11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15~12:00 骨盤引き締め ビライス シエ	WEB 10:05~10:45 RITMOS 井口 峻輔	WEB 10:10~10:45 HOTビラティス 前川 尚子	
11:00						WEB 12:10~12:45 TILT-L ~全身~	WEB 12:10~12:45 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 12:10~12:45 TILT-L ~上半身~	WEB 12:10~12:45 LES MILLS Shapes	WEB 12:10~12:45 BtoBベルヴィス 三好 智子	WEB 11:05~11:50 RITMOS 井口 峻輔	
11:30			WEB 12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP	WEB 12:10~12:55 HOTビラティス 新名 孝子		WEB 13:15~14:00 TILT-L ~上半身~	WEB 13:15~14:00 太極拳 小松 ゆき子	WEB 13:15~13:45 TILT-L ~下半身~	WEB 13:15~13:45 LES MILLS DANCE	WEB 13:15~13:45 BtoBベルヴィス 久保木 裕子	WEB 11:05~11:50 RITMOS 井口 峻輔	
12:00						WEB 13:15~14:45 TILT-L ~上半身~	WEB 13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	WEB 13:15~14:45 TILT-L ~下半身~	WEB 14:10~14:55 LES MILLS DANCE	WEB 14:20~15:10 HOTYOGA ~ミドル~ 橋詰 奈美	WEB 10:05~10:50 RITMOS 井口 峻輔	
12:30			WEB 13:25~14:10 UBOUND GAKU	WEB 14:30~15:15 HOTYOGA ~骨盤調整~ mie		WEB 14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ~ミドル~ 橋詰 奈美	WEB 14:25~14:45 TILT-L ~下半身~	WEB 14:10~14:55 LES MILLS DANCE	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ~ミドル~ 橋詰 奈美	WEB 10:05~10:50 RITMOS 井口 峻輔	
13:00						WEB 15:30~17:30 HOT FREE TIME		WEB 15:15~15:45 TILT-L ~全身~	WEB 14:25~15:10 HOTYOGA ~ミドル~ 森田 保代			
13:30			WEB 13:25~14:10 UBOUND GAKU	WEB 14:30~15:15 HOTYOGA ~骨盤調整~ mie				WEB 15:15~15:45 TILT-L ~上半身~				
14:00								WEB 16:15~16:45 TILT-L ~下半身~				
14:30			WEB 14:30~15:15 HOTYOGA ~リンパロー~ mie					WEB 16:15~16:45 TILT-L ~下半身~				
15:00			WEB 15:30~17:30 HOT FREE TIME					WEB 17:15~17:35 TILT-L ~下半身~				
15:30								WEB 17:15~17:35 TILT-L ~下半身~				
16:00			WEB 16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)									
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 ~ビギナ~ Sato		WEB 18:15~18:45 TILT-L ~上半身~	WEB 18:15~19:00 BODYBALANCE 久保木 梢子	WEB 18:15~18:45 TILT-L ~全身~	WEB 18:15~19:00 UBOUND #うち一	WEB 18:15~19:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ 菅野 有希	WEB 18:15~18:45 TILT-L ~下半身~	
19:00												
19:30			WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT	WEB 19:25~20:10 HOTYOGA ~骨盤調整~ Sato		WEB 19:15~19:45 TILT-L ~下半身~	WEB 19:20~20:05 LES MILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 19:10~19:55 スリムヨガ しのざきゅうこ	WEB 19:20~19:40 ヒップアップ	WEB 19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK #うち一	WEB 19:15~19:45 TILT-L ~上半身~	WEB 18:15~19:00 ZUMBA つばさ
20:00			WEB 20:40~21:10 BODYCOMBAT 佐々木 利輝	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ~リラクシュ~ つばさ		WEB 20:15~20:45 TILT-L ~全身~	WEB 20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾 真夕	WEB 20:15~21:00 リラクシヨガ しのざきゅうこ	WEB 20:15~20:45 TILT-L ~下半身~	WEB 20:20~20:45 UBOUND まい	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ~ビギナ~ Tomoko	WEB 20:20~21:05 RITMOS 長妻 佳代子
20:30												
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。

土曜日			日曜日			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 10:00~10:55 LES MILLS BODYATTACK GAKU		WEB 10:00~10:45 リラクシヨガ Mayo	WEB 10:15~10:45 TILT-L ~全身~		WEB 9:00~11:10 キッズスクール biimaSports	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~リバロー~ Ayaka	WEB 10:15~10:45 TILT-L ~下半身~	WEB 10:05~10:50 MEGA DANZ メガダンス mii	WEB 10:10~10:55 骨盤エクササイズ 佳代		
10:30												
11:00	WEB 11:15~12:00 LES MILLS BODYPUMP	荒ヶ田 刚史	WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo			WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ~ビギナ~ Ayaka			WEB 11:15~12:00 骨盤引き締め ビライス シエ			
11:30												
12:00			WEB 12:20~13:05 ZUMBA 橋詰 奈美			WEB 12:10~12:55 エアロビクス 佳代	WEB 12:10~12:45 TILT-L ~上半身~	WEB 12:10~12:40 LES MILLS DANCE まい	WEB 12:10~12:45 BtoBベルヴィス 三好 智子			
12:30												
13:00			WEB 13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT			WEB 13:05~13:45 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:10~13:45 TILT-L ~下半身~	WEB 13:00~13:45 UBOUND Kana	WEB 13:10~13:45 ZENSEE まい			
13:30												
14:00			WEB 14:30~15:15 LES MILLS Shapes 久保木 裕子			WEB 14:05~14:50 ステップライト 竹内 究	WEB 14:15~15:00 HOTeyeカバー 竹田 真知枝	WEB 14:15~14:35 ストレッチ	WEB 14:15~14:45 TILT-L ~上半身~			
14:30												
15:00			WEB 15:35~16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane			WEB 15:05~15:50 エアロビクスコン I 竹内 究	WEB 15:20~16:05 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	WEB 15:15~15:45 TILT-L ~下半身~	WEB 16:10~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU	WEB 16:45~17:30 HOTYOGA ~ビギナ~ ウェルデヒトミ		
15:30												
16:00			WEB 16:40~17:25 MEGA DANZ メガダンス KUMI			WEB 17:15~18:00 LES MILLS BODYATTACK GAKU		WEB 17:15~17:45 TILT-L ~上半身~				
16:30												
17:00			WEB 17:45~18:45 有料クラス									